

25 errores del corredor

Published on noviembre 24, 2011 by Planeta Running · 7 Comments

<http://www.planetarunning.com/?p=1310>

1. No tomarse nunca un día de descanso.
2. Pensar que entrenar es solo correr; hay más cosas, como trabajar todas las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
3. Plantease objetivos inalcanzables e intentar progresar demasiado rápido.
4. Realizar entrenamientos muy intensos, por encima de nuestro nivel real.
5. Realizar demasiado pronto entrenamientos de series.
6. Hacer siempre lo mismo. Hemos de evolucionar según en qué momento de la temporada estemos.
7. No hacer un buen calentamiento ni vuelta a la calma.
8. Seguir planes de entrenamiento de otros *runners* porque a ellos les ha ido bien.
9. Pensar que los entrenadores son sólo para atletas profesionales.

Errores de salud:

10. No hacerse un reconocimiento médico.
11. Tomar suplementación de vitaminas o de otros productos sin asesoramiento profesional.
12. Hacer dietas innecesarias, bajas en calorías o en nutrientes, al tiempo que se aumenta el entrenamiento.
13. No darse masajes periódicamente.
14. No alimentarse bien.
15. Esperar a tener sed para beber.
16. Hacerse plantillas sin tener un problema que las requiera.
17. Volver a correr demasiado pronto después de una lesión o correr con dolor.
18. Olvidarse de otros aspectos -tan importantes para nuestro rendimiento como el entrenamiento-, como son el descanso, la alimentación, etc. Por eso, se llama a estos aspectos el "entrenamiento invisible".

Errores de material:

19. Elegir nuestro material por su estética y no según nuestras necesidades.
20. Estrenar zapatillas o material textil el día de la carrera.
21. Usar zapatillas hasta que se rompan. Las zapatillas se deterioran antes, perdiendo sus cualidades técnicas de amortiguación y estabilidad.
22. Utilizar un material inadecuado. Por ejemplo, recurrir a unas zapatillas rápidas o “voladoras” cuando no las necesitamos (porque no estamos capacitados para correr tan rápido) nos puede pasar factura a modo de lesiones musculares.
23. Combinar prendas técnicas con otras que no lo son. Por ejemplo, si debajo de una segunda capa térmica nos ponemos una camiseta interior de algodón aquella no nos servirá de nada.
24. Pensar que lo más caro siempre es lo mejor.
25. A la hora de comprar el material de *running*, no dejarse asesorar por los especialistas de las tiendas especializadas.