

¿Sobre qué superficie es mejor correr?

Publicado por [Andreu López](#) el 19 de abril de 2012

http://www.mybestchallenge.com/blog/%C2%BFsobre-que-superficie-es-mejor-correr?utm_source=pulsenews&utm_medium=referral&utm_campaign=Feed%3A+mybestchallenge+%28myBC%29

Una de las preguntas más frecuentes de los runners es si es mejor o peor correr sobre una superficie u otra. Aclaro de antemano que los deportistas que corren habitualmente es normal que sufran algunas molestias de forma más o menos ocasionales; alguna pequeña sobrecarga, alguna molestia en la planta del pie, algún dolor en algún dedo, una rozadura, una rodilla que nos duele sólo al correr (¿y por qué la otra no?), un cuádriceps o gemelo demasiado duro... O sea, el tener molestias, por pequeñas que sean es algo intrínseco en la práctica deportiva habitual de una persona. No hay que hacer nada mal para tener alguna molestia.

El movimiento es algo inherente en el ser humano. Estamos diseñados para movernos. **Es con el movimiento cuando el ser humano se equilibra y reajusta.** Y la acción de correr es algo que llevamos haciendo desde nuestra aparición en la Tierra. Bien sea para cazar, para evitar ser cazados o bien simplemente para jugar (como todo animal) o ya como una cuestión de salud, como en la actualidad. El correr es simplemente un acto natural. Pero aún a día de hoy, hay quien piensa que no estamos hechos para correr, que es algo antinatural y que sólo hace que dañar y desgastar nuestro cuerpo. Para los que opinen así, les recomiendo el libro **Nacidos para correr** de Christopher McDougall y así saldrán de dudas.

Si dejamos a un lado alguna patología más o menos severa, el correr sólo nos reporta cosas positivas. Ahora bien, el correr, como cualquier otra práctica, si no vamos con cuidado nos será perjudicial. Dicho de otra forma: el correr no es ni bueno ni malo, todo depende de como lo hagamos. Y más ahora que no corremos para ir a cazar sino por una cuestión de salud o de rendimiento.

Si yo corro habitualmente y tengo algunas molestias me tengo que plantear porque las tengo. A lo mejor mi calzado no es bueno, puede que corra demasiados kms seguidos o bien encadeno muchos días sin descanso. O bien tengo mucho sobrepeso. A lo mejor tengo una pierna un poco más larga que la otra. O a lo mejor la superficie sobre la que corro no es la que mejor se adapta a mis características.

¿Qué ocurre con las superficies sobre las que corremos?

El correr implica impactar. Damos unos saltitos y nuestras articulaciones y músculos sufren por ello. Y no es lo mismo impactar sobre una superficie dura que sobre una superficie blanda. Creo que hasta aquí todos estaríamos de acuerdo.

Un corredor que pesa 80 kilos tiene que pensar que al dar cada paso hay una fase aérea, que lo más seguro es que contacte de primeras instancias con el talón y que con la inercia que lleva el movimiento en sí, esos 80 kilos son realmente algunos más. Y eso en cada paso. Una parte de esa fuerza la absorbe la misma superficie, otra parte la absorbe la zapatilla y lo que queda, lo tiene que absorber el propio cuerpo (músculos, tendones, huesos...). Y todo esto, en cada zancada que demos.

Asfalto/Aceras

Son superficies duras. No recomiendo correr siempre y de forma sistemática sobre ellas a no ser que seamos unos runners experimentados (y ni por esas). Al ser una superficie dura, nos proporciona un mayor rebote con lo cual los riesgos de lesión se acentúan. Las aceras tienen fama de ser la superficie más dura, así que evitaremos hacer siempre nuestros entrenamientos en estas superficies.

Tierra

La tierra absorbe mejor el impacto. Es un terreno que en cierta parte se deforma pero que a la vez da una buena rigidez para obtener un buen impulso. Los puntos negativos serían que son terrenos irregulares y que si nos despistamos pueden hacer que nos lesionemos. O sea, el riesgo no vendría dado por la superficie en sí, sino por las piedrecitas, baches y demás que nos podamos encontrar. Encontrar un parque o zona con terreno regular, fuera de baches y de otros elementos, sería lo ideal.

Hierba

Raro es hacer un entrenamiento entero sobre hierba. La hierba es una superficie que se deforma también con cierta facilidad y al mismo tiempo nos da cierta rigidez, pero seguramente menos que la tierra. Al no haber carreras que se disputen íntegramente sobre esta superficie no tiene sentido entrenar de forma habitual aquí. **Ideal para hacer algunas tiradas descalzos o algún trabajo de propiocepción.**

Recomiendo hacer entrenamientos cortos, puesto que nuestras piernas tienen que hacer más esfuerzo. Intentad botar un balón de baloncesto sobre la hierba: ¿verdad que tenéis que aplicar más fuerza que si lo botarais en el asfalto? Pues corriendo igual, tenemos que hacer algo más de esfuerzo para poder correr de forma eficiente y eficaz. Bueno repito, para hacer un trabajo de propiocepción y de tonificación de nuestra musculatura.

Arena

La arena tiene un problema: es demasiado blanda. Aunque esté mojada y por tanto compactada, es blanda. Y una superficie demasiado blanda no es buena para nuestro cuerpo. Además el terreno es muy irregular y debemos hacer demasiado esfuerzo y será fácil que nos desequilibremos, con lo cual no podremos aplicar una buena técnica de carrera.

Y peor aún si la arena no está mojada. La base bajo la cual nos impulsamos no es sólida por lo tanto tendremos que hacer un trabajo excesivo y eso nos sobrecargará, y más si corremos mucho sobre esta superficie.

Después de un entrenamiento puede ser bueno descalzarse y correr un poco sobre la arena o simplemente andar y notar como los granitos de arena nos masajean los pies. Pero descarto un entrenamiento con el objetivo de ganar resistencia en la arena.

Recomendaciones

Siempre he sido partidario de mezclar las distintas superficies de entreno. **La arena y la hierba sólo las utilizaría como un fin regenerativo y para un trabajo de propiocepción y tonificación de nuestra musculatura estabilizadora. Y con entrenamientos muy cortos.** Aunque no nos guste correr descalzos, el simple hecho de descalzarse y andar sobre estas dos superficies es una sensación muy agradable para nuestros pies y con un potente efecto terapéutico. Aunque pueda parecer algo místico, el estar en contacto directo con la superficie de contacto, tiene un efecto energizante muy fuerte.

Y nos quedan el asfalto y la tierra. Aunque la gran mayoría de pruebas son en asfalto (quitando directamente las pruebas de montaña), debemos ver como responden nuestras piernas con tanta superficie dura. Con un buen calzado y una buena musculatura no deberíamos tener muchos problemas, (y no estaría de más un buen masaje de vez en cuando) pero si podemos combinar el asfalto con un poco de tierra o bien cada pocos entrenamientos hacer uno sobre tierra o incluso en la cinta del gimnasio ya estaremos haciendo un trabajo de prevención que a la larga nos ayudará a evitar ciertas lesiones.