

## Trucos Importantes Que Todo Corredor Debe Saber.

1) Lleva un registro de tu pulso por la mañana. Acostado en la cama al despertarte tómate el pulso. Según progresa tu entrenamiento, será cada vez más lento y a los tres meses se estabilizará. Desde ese momento, si al despertar es 10 o más pulsaciones más alto, no te has recuperado de las carreras de los días anteriores. Tómate un día o más de descanso hasta que el pulso vuelva a ser normal.

2) Péstate a menudo. Inicialmente no perderás mucho peso. Lo que pierdes en grasa lo ganas en músculo. Correr consume 70 calorías por kilómetro y cada 7.700 calorías son un Kg. así que perderás peso lentamente a menos que hagas grandes kilometrajes.



3) Haz tus ejercicios a diario. Cuanto más corras, más desequilibrio muscular se produce. Los músculos de la pantorrilla, corva (muslo trasero), y zona lumbar se vuelven cortos, estrechos e inflexibles. Tienen que ser estirados. Por otro lado la espinilla, los cuádriceps (muslo delantero) y abdominales se vuelven relativamente débiles. Deben ser fortalecidos. Aprende los Seis Mágicos: Tres ejercicios de fortalecimiento, tres ejercicios de estiramiento.

4) Come para correr. Desayuna proteínas de calidad y come ligero. Corre con el estómago vacío al menos dos, preferiblemente tres horas después de tu última comida. Deja los carbohidratos para la comida después de la carrera para reponer el azúcar de los músculos.

5) Bebe muchos líquidos. Toma bebidas sin azúcar hasta 15 minutos antes de correr. Después toma un vaso o dos de zumo, té con miel o azúcar, etc. antes de descansar. En invierno eso debería ser suficiente.

6) Corre con el colon vacío. Correr incrementa los movimientos peristálticos, calambres e incluso diarrea. Estos síntomas se previenen moviendo el intestino antes de correr y particularmente antes de carreras de competición.

7) Lleva la ropa adecuada. En invierno esto significa una base de ropa interior térmica y varias capas de camisetas de lana o algodón y una por lo menos de cuello alto. Lleva una capucha de esquiar y mitones. Usa nylon si es necesario contra el viento y la humedad. En verano el mayor enemigo es el calor radiante. Recuerda llevar ropa blanca y alguna protección para la cabeza.



8) Elige tus zapatillas y sé fiel a ellas. Los pies con arco alto van mejor con talones estrechos. El pie de Norton (dedo gordo corto, dedo mayor largo) pueden necesitar un soporte para el arco. Si una zapatilla funciona, entrena con ella.

9) La ecuación de la forma física es 30 minutos a ritmo cómodo cuatro veces a la semana. Tu cuerpo debería decirte cual es tu ritmo "cómodo". Corre a una velocidad que te permita mantener una conversación con un compañero.

**10)** Corre económicamente. No rebotes ni des grandes zancadas. Deberías aumentar la zancada empujando, no extendiéndola. No dejes que el pie adelante la rodilla. Esto significa que tu rodilla estará ligeramente doblada al pisar. Corre desde la cadera hacia abajo con el tren superior erguido y usándolo sólo para estabilizar. Relájate.

**11)** Respira con el vientre. Esto no es fácil y debe ser practicado y hecho conscientemente antes de una carrera. Toma aire con el vientre y expúlsalo contra una ligera resistencia de tus labios apretados o con un gruñido o gemido. Esto utiliza el diafragma correctamente y previene la punzada.



**12)** Espera tu segundo aliento. Tarda unos seis a diez minutos y un grado de temperatura corporal desviar la sangre hacia los músculos activos. Cuando eso ocurre notarás un ligero y cálido sudor y sabrás lo que significa el “segundo aliento”. Debes correr muy despacio hasta que eso ocurra. Entonces puedes sintonizarte en “cómodo”, ponerte en piloto automático, y disfrutar.

**13)** Corre contra el tráfico. Dos cabezas son mejor que una para evitar un accidente. Si das la espalda a los conductores estás perdiendo control de tu vida. Por la noche lleva algún material reflectante o una pequeña linterna.

**14)** Deja a los perros su territorio. Cruza al otro lado de la carretera y coge algún objeto que puedas blandir contra ellos. Nunca pretendas correr más que un perro. Plántale cara al perro y no dejes de hablar hasta que te parezca seguro continuar.

**15)** Aprende a leer tu cuerpo. Ten cuidado con los signos de sobreentrenamiento. Si tu segundo aliento te produce un sudor frío y húmedo, vete a casa. Establece una línea que te alerte de un peligro inminente. Pérdida de energía, pulso alto por la mañana, mareo estando de pie, garganta irritada, glándulas inflamadas, insomnio, palpitaciones, son algunos de los frecuentes presagios de problemas.

**16)** No corras con gripe o catarro. Significa sobreentrenamiento. Ya has corrido demasiado. Espera por lo menos tres días, preferiblemente más. Échate una siesta a la hora que normalmente corres.

**17)** No hagas trampa con el sueño. Añade una hora extra cuando entrenes fuerte. Planea al menos una o dos siestas a la semana y una larga tras tu carrera del fin de semana.

**18)** Cuando estés lesionado busca una actividad sustituta para mantener la forma. Nada, monta en bici o camina el mismo tiempo que normalmente corres.

**19)** La mayoría de las lesiones resultan de un cambio en tu entrenamiento. Un cambio de zapatillas, un aumento de kilometraje, trabajo de cuestas o velocidad, o cambio de terreno. Casi siempre hay asociada una debilidad en el pie, desequilibrio entre fuerza y flexibilidad de los músculos, o una pierna más larga que otra. El uso de alzas en el talón, soportes del arco, modificación de las zapatillas y ejercicios correctivos pueden ser necesarios para volver a correr sin dolor.

**20)** El entrenamiento es una aplicación práctica del Síndrome de Adaptación General de Hans Selye. Se realiza un esfuerzo, el organismo reacciona, se le da un tiempo adecuado para reestablecer el equilibrio. Entonces se le vuelve a forzar. Cada uno de nosotros puede soportar diferentes cargas y necesita diferente tiempo para la adaptación. Tú eres un experimento único de este síndrome. Establece tu propio entrenamiento, no sigas el de nadie más.