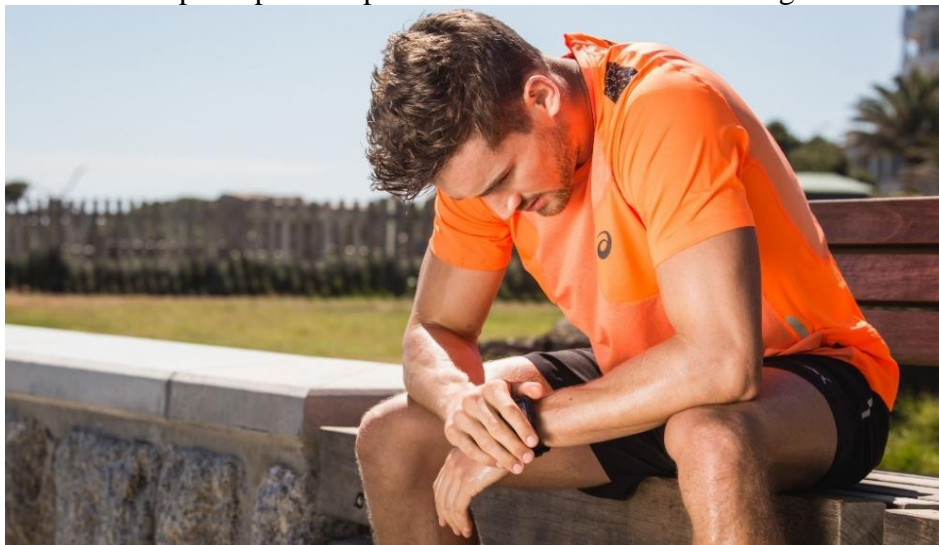


# 10 malos hábitos y cómo romperlos

Soluciones rápidas para los problemas comunes en el running.



12/11/2015 - runners.es

## 1. Pasarte de vueltas, demasiado pronto.

¿Vuelves de una lesión? Es el momento de tomarse las cosas con calma para no correr el riesgo de una recaída. Sigue la regla estándar de subida del kilometraje de un 10% cada semana, o incluso inferior.

## 2. Recargar combustible incorrectamente.

Después de una carrera dura debes ingerir un aperitivo con un alto contenido en carbohidratos, y luego una comida que incorpore tanto carbohidratos como proteínas para reconstruir el músculo.

## 3. Renunciar a las cremas de protección solar.

Si vas a correr menos de 20 minutos no es un problema, pero cuando sales a realizar tandas más largas es necesario que te apliques una buena crema protectora contra el sol, incluso cuando está nublado.

## 4. Ignorar el core.

Un estudio publicado en el Journal of Strength and Conditioning Research demostró que las personas que trabajaron el core (zona abdominal y lumbar) durante seis semanas corrieron 30 segundos más rápido un 5K que aquellos que no lo hicieron.

## **5. Comenzar una carrera demasiado rápido.**

¡Calma! Salir demasiado rápido puede arruinar tu carrera. En estos casos, el uso de un reloj GPS que te indique tu ritmo puede ser muy útil, así ajustarás tus tiempos por kilómetro.

## **6. Ser tu propio médico.**

Los corredores tienden a ser muy conscientes de sus cuerpos, se auto medican y aplican hielo o ibuprofeno para el tratamiento de dolores y molestias. Lo que no saben es que problemas menores se pueden terminar agravando si no acudes a un especialista. Eso sí, sin alarmarse por cualquier cosa. Si el dolor ha persistido durante tres días, solicita una cita con tu médico.

## **7. No estirar.**

Cuando los músculos están fríos, los estiramientos estáticos no son lo más recomendable, pero después de una carrera pueden ayudar a prevenir lesiones.

## **8. Falta de sueño.**

Los estudios demuestran que los registros con muy pocas horas de sueño pueden afectar a tu cuerpo, comprometer tu recuperación, inmunidad y agudeza mental. Recuerda, el sueño debe formar parte de tu plan de entrenamiento, cuando programes tus salidas al asfalto también deberás hacerlo con tus visitas a la cama.

## **9. No descansar.**

El sobreentrenamiento puede desencadenar en una serie de problemas, desde la lesión y la consecución de tiempos más lentos hasta enfermedades y la pérdida de motivación. Todos los planes de entrenamiento deben contemplar un día de descanso y dos o tres días de esfuerzo más bajo.

## **10. Estresarte.**

Hay un montón de consejos sobre cómo convertirse en un mejor corredor, pero debes tratar de centrarte en lo que es manejable. Recuerda: probablemente comenzaste a correr para sentirte mejor, no para estresarte.