

EL ESTILO AL CORRER

Para el corredor que se autoentrena, uno de los aspectos más esquivos es la forma correcta de correr. Aunque estamos enterados de su importancia, le dedicamos poco o ningún tiempo a mejorar el estilo. Si tenemos en cuenta que cada 10 km damos unas 7.000 zancadas, veremos la importancia de hacerlas correctamente.

Antes de entrar en explicaciones hay que recordar que la forma no se obtiene de la noche a la mañana, ni es absolutamente necesaria para correr bien, hay grandes atletas con fallos en la forma de correr.

CABEZA

Mantened la cabeza erguida, no inclinada. Evitad tensar el cuello o los músculos faciales. Enfocad los ojos al frente, no al suelo, este gesto hará que tu espalda vaya más vertical, en una postura más eficaz. De vez en cuando contemplad el horizonte para obtener un sentido de la perspectiva del espacio. La dirección de los ojos es importante, porque donde van los ojos sigue la cabeza, y ésta debe estar firme para asegurar el equilibrio corporal.

La mandíbula debe ir relajada, son muchos los que tensan los músculos de la cara, olvídate de esa técnica del "mordisco", para ello puedes probar a colocar la punta de la lengua en el interior de los dientes delanteros, esta posición evitará que aprietes la mandíbula.

RESPIRACIÓN

Hay que respirar libremente por la nariz y por la boca. Dadas las condiciones impuestas por el esfuerzo personal, la respiración debe ser lo más natural posible. Respirad profundamente desde el diafragma, de manera que se utilice toda la capacidad pulmonar; el estómago debe moverse hacia fuera cuando se inspira aire. Con esto también se evitará una punzada.

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

El torso debe mantenerse erguido, con solo una mínima inclinación hacia adelante. El pecho debe estar conscientemente elevado para liberar la acción del diafragma. Hay que mantener los hombros relajados, no subidos; así mismo deben moverse solo ligeramente y procura que vayan simétricos.

En las carreras de fondo los brazos deben moverse suavemente; la parte superior adelante y atrás desde el hombro; los antebrazos, ligeramente a través del cuerpo, sin cruzar jamás la línea central del torso. Los brazos deben usarse primordialmente para el equilibrio y para contrarrestar la torsión creada por la acción de las piernas.

Las manos han de estar próximas, pero no apretadas, ya que esto conduce a la fatiga prematura de los antebrazos, de los brazos, de los hombros y del cuello. Los codos estarán doblados unos 90°, pero este ángulo aumenta cuando los brazos se balancean por delante del cuerpo y decrece cuando se balancean más allá de las caderas al echarse atrás.

Los problemas en la postura de los brazos tienden a dos extremos: o se apuntan los brazos hacia el suelo, disipando una energía que se puede ahorrar con un correcto impulso del antebrazo, o se llevan los antebrazos muy altos

delante del pecho, perdiendo fuerza y produciendo cansancio al subir los hombros, pero estos problemas pueden corregirse si se recuerda:

1º **Tocar alternativamente los huesos de las caderas con las manos y luego con los codos.**

2º **Mantener los antebrazos paralelos al suelo.**

Las manos flojas o caídas hacen perder poder a la zancada. Esto lo observa uno mismo si trata de bombear los brazos con fuerza y dejar al mismo tiempo caídas las manos. La mejor solución consiste en recordar que hay que mantener las manos con los pulgares encima.

LAS PIERNAS

Si bien hay tres fases distintas dentro de la zancada desde su comienzo hasta su final, es el flujo suave de los movimientos que integran esas fases lo que al parecer crea una acción de correr sin esfuerzo. Las tres fases son: fase de planta o soporte, fase de impulso y fase de recuperación. La planta es la que provoca más dificultades a los corredores.

El arrastre es el defecto de correr levantando muy poco las piernas y a zancadas muy cortas. No es un problema si se va a correr distancias muy largas, pues dosifica correctamente las energías, sin embargo, no es un buen sistema para correr deprisa. Correr deprisa mejora automáticamente el estilo, poco a poco, tras un periodo de semanas o meses.

La zancada excesiva es lo contrario del arrastre. En un esfuerzo por ir más deprisa, el corredor avanza con el pie un par de centímetros más de lo debido. La mejor manera de aumentar la zancada consiste en impulsar más vigorosamente con la pierna de atrás durante la fase de impulso. Sin embargo, aunque se aumente la zancada de la manera más eficiente posible, esta acción ampliada es casi siempre más agotadora y menos eficaz y extrae más del corredor de lo que permite la velocidad aumentada.

Otro defecto es la acción de correr asimétricamente: una marcada diferencia de postura entre las dos partes del cuerpo del corredor. La asimetría habitual puede corregirse después de que alguien te lo sugiera, ya que la mayoría de los atletas no están enterados de este defecto. La asimetría estructural, si necesita corrección, tiene que tratarla un médico.

Recordamos, no obstante, lo que dijimos al principio: estos defectos no impiden que un atleta sea un buen corredor.

TRUCOS PARA CORRER MEJOR.

La técnica de carrera es algo que se ha de ir adquiriendo a base de ejercicios, progresivamente, que a la larga supone la diferencia entre un buen corredor y un corredor mediocre. Te propongo cuatro trucos para hacer que tu carrera sea más económica y eficaz. Hazlos al menos una vez en semana de modo específico y piensa en ellos cada vez que salgas a correr.

1º. Igual que las modelos profesionales andan con la cabeza erguida, los corredores debemos llevar una buena postura para ser eficientes con el gesto de la zancada. Trata de levantar la cabeza y evita "sacar chepa". Mira al horizonte, mantén los hombros relajados y adopta una postura ligeramente inclinada hacia adelante.

2º. Piensa que te tiran de las rodillas hacia adelante con unas cuerdas con cada zancada, en lugar de pensar en tus apoyos de pies. Aterrizar fuerte con cada zancada sobre los talones no es muy eficaz y puede resultar lesivo incluso. Tira de rodillas adelante y arriba y estarás corriendo mejor.

3º. Cuanto más bajos lleves los pies al correr, mejor. Y es que para no malgastar la energía de tus zancadas tienes que llevar los pies muy cerca del suelo en todo momento. Concéntrate en hacer ciclos de zancada muy rápidos

en vez de ciclos largos que te obligan a balancear todo el cuerpo.

4º. Llevar las manos cerradas y los brazos tensos supone un gasto extra que puedes evitar con facilidad. Relaja tus brazos, dobla los codos a 90º y lleva las manos semiabiertas, como si agarraras algo frágil.

5º. Cuando hagas series procura cuidar tu postura, para ir habituando tu estilo en las salidas largas.

Una buena señal de que estás corriendo bien es que tus pies no hacen ruido al pisar, hay que tocar el suelo, no marcharlo.