

Empezar a correr: 15 mandamientos básicos



Gorka Cabañas 16/07/2014

¿Te ha sumado ya al **fenómeno running**? ¿Llevas varios días saliendo a correr pero te surgen numerosas preguntas que no eres capaz de resolver? Aquí van las 15 claves para empezar a correr desde cero..

En primer lugar, nuestra más sincera felicitación por el paso que has dado. A partir de ahora se abre para ti un mundo nuevo por descubrir con satisfacciones y momentos no tan buenos, pero el running se convertirá en tu punto de inflexión. Vamos a intentar ayudarte desde este blog ;)

Y en segundo lugar, no te preocupes si te asaltan las dudas, es lógico y normal. Nos imponemos la misión de tratar de ayudarte en tu incursión en el universo running. Te enumeramos 15 principios que no deberías perder de vista durante tus primeros pasos como corredor popular.

En progresión

Goces o no de una excelente forma física, y con el ímpetu de embarcarse en un nuevo reto personal, puede ser complicado que alguien te frene en tus primeras sesiones de running. Aunque la recomendación es que vayas paso a paso, y sin precipitarte. Es necesario **tomarse un tiempo de adaptación y establecer un plan de entrenamiento** antes de **empezar a correr** por muy básico que sea. Tu entusiasmo y tus ganas por hacer kilómetros pueden volverse en tu contra, bien en forma de lesión o bien en forma de desmotivación igual de rápido como has empezado a correr.

Priorizar el tiempo de entrenamiento

Centrarse en el tiempo antes que en los kilómetros que puedes llegar a hacer resulta un extra de motivación para el corredor que empieza. La misión es marcarte un tiempo de carrera continua, e ir aumentando más minutos cada semana de entrenamiento. Llegarás a un punto en el que ya podrás hablar de distancias y kilómetros. El salto a participar en tu primera carrera popular está cada vez más cerca.

¿Caminar o correr?

¿Y por qué no las dos acciones al mismo tiempo? Especialmente para todas aquellas personas que no están acostumbradas al ejercicio físico, intercalar minutos de caminata con minutos de carrera es el mejor método para aumentar la resistencia y coger fondo, incluso ayuda a prevenir lesiones. A medida que vayas progresando, puedes ir incrementando la duración de estos intervalos de carrera continuada.

Fijarse un objetivo

Sin importar el tamaño de la empresa a realizar, ya puede ser un pequeño o gran objetivo, pero tener una meta por alcanzar siempre te dará la motivación necesaria para salir a correr. Sin ponerte excusas.

Programar un plan de entrenamiento

El running debe aparecer en tu agenda como un hábito o quehacer diario a cumplir. Plantéate la frecuencia -¿cuántas veces a la semana?- y el horario en que saldrás a correr, y trata de cumplirlo a rajatabla. Debes ser consciente de que **tu entrenamiento es la base para alcanzar tus objetivos**.

Equipamiento adecuado

Puede que no te lo parezca, pero éste es un apartado de gran relevancia. No es necesario estar a la última en el material y accesorios para correr, pero sí debes prestar atención a diferentes aspectos y tener los criterios claros. La inversión debe empezar por la adquisición de un buen

par de zapatillas de running. En este sentido es primordial conocer qué tipo de pisada tienes -neutra, supinadora o pronadora- para saber qué tipo de amortiguación necesitas. En tiendas especializadas ofrecen estos servicios de análisis de pisada.

Respecto al textil, la opción más acertada es decantarse por las camisetas técnicas de running.

Diario de entrenamiento

Puedes pensar que es algo ridículo y que no te aporta nada. Pero, además de ayudarte a mantener la motivación, llevar un diario de entrenamiento detallado te permitirá analizar tus progresos, mejorando y corrigiendo diferentes aspectos de tu puesta a punto como runner.

Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Independientemente del volumen de kilómetros que hagas y del tiempo que estés corriendo, los ejercicios de calentamiento y enfriamiento te ayudarán a evitar males mayores. El calentamiento es básico para eludir posibles tirones musculares, mientras que el enfriamiento hará que las agujetas no hagan acto de presencia el día después de tu sesión.

Para calentar basta con un trote suave, o incluso caminar a paso ligero durante unos cuantos minutos. Por otro lado, los estiramientos dinámicos son la mejor opción para enfriar tus músculos después de correr.

Sesiones en el gimnasio

Desarrollar la fuerza y el tren inferior es un paso decisivo en todo runner. Y es que la mecánica repetitiva de cada zancada genera un gran estrés y presión a tus articulaciones. Por lo que conviene potenciar las piernas. Existen múltiples ejercicios para realizar, desde sentadillas o ejercicios flexores hasta posturas de yoga. Incluso añadir una sesión extra de cardio, y sin olvidar la opción del entrenamiento cruzado.

Trabajar el abdomen

Si resulta fundamental contar con un tren inferior desarrollado y bien trabajado, no menos importante resulta fortalecer la zona abdominal para convertirte en un corredor fuerte. En este punto se genera la fuerza y se determina tu forma de correr. Correr bien te ahorrará más de un disgusto en forma de lesión. Aunque el ejercicio por excelencia para trabajar el core son las abdominales, también puedes optar por disciplinas como el pilates y el yoga. Más llevaderas y que te permitirán estirar tus músculos al mismo tiempo.

Días de descanso obligatorios

Esta es una máxima que debes interiorizar desde el primer minuto en que te lanzas a correr. Tus músculos requieren tiempo para poder repararse y reponer la energía gastada durante la actividad física. La finalidad no es otra que la de evitar las temidas lesiones, así que la fórmula que puedes poner en práctica consiste en alternar día de entrenamiento con día de descanso. Y no lo decimos porque sí, los atletas profesionales también tienen programados días de inactividad en sus planes de entrenamiento.

Bien hidratado

Beber antes, durante y después del entrenamiento es un principio que estás obligado a no pasar por alto. Es un apartado imprescindible. Eso sí, no se trata de beber a lo loco y en grandes cantidades. Lo más indicado es mantenerse hidratado con pequeños sorbos durante todo el día.

Suele ser aconsejable beber mucha agua en las dos horas previas al entrenamiento o carrera; durante la sesión puedes recurrir a llevar una pequeña botella de agua o hacer un pequeño alto en el camino para beber en una fuente, siempre dando sorbos pequeños; y, una vez en casa recuperar el líquido perdido. El agua es la mejor opción, pero las bebidas isotónicas aportan sales minerales. Y recuerda, no debes esperar a tener sed para beber.

Nutrición controlada

El capítulo de la nutrición es otro de los apartados que todo deportista debe cuidar con el máximo esmero. No es necesario que te autoimpongas una dieta estricta, pero es evidente que una dieta sana y equilibrada será el combustible que necesitas para poner tu motor en marcha.

Tu menú diario debe contener una combinación de carbohidratos, proteínas, frutas y verduras. Y por supuesto reducir el consumo de productos grasos y azúcares. Con todo ello, la base de tu dieta se sustentará sobre los siguientes pilares: desayuno, comida y cena, más dos comidas entre horas: la primera, en plan tentempié a media mañana; y la otra en la hora de la merienda, a media tarde.

Correr en grupo

Si realmente te falta motivación, te cuesta calzar las zapatillas y la pereza te vence a la hora de salir a correr, la receta que no te fallará es correr acompañado con amigos, familiares o incluso apuntándote a un club de corredores. Las redes sociales y los foros son una herramienta muy potente para localizar y conectar con personas afines a tus preferencias, así que aprovéchalas. No sólo te mantendrás en forma, sino que también ampliarás tu círculo de amistados. Dos pájaros de un solo tiro.

Tecnología, un buen aliado

Con el Smartphone en ristre puedes aprovechar la tecnología avanzada que existe relacionada con el universo running. Un sinfín de **aplicaciones móviles** te ayudarán a progresar como corredor con planes de entrenamiento y estadísticas pormenorizadas de todas tus sesiones. Tan sólo tienes que consultar el listado de aplicaciones y empezar a probarlas. Nombres y funcionalidades hay para aburrirse.

