



Ejercicios para mejorar y mantener el nivel de actividad física

Entrenamientos cruzados: mejora sin correr

Estas sesiones ayudan a salir de la monotonía y disminuyen el riesgo de lesión, al no incidir en el impacto de las articulaciones

Por [Iván Herruzo](#), 22-01-2013

Podríamos definir el entrenamiento cruzado como la habilidad para intercambiar disciplinas deportivas con el objetivo que unas ayuden a la mejora del rendimiento en las otras.

A modo práctico, practicar el ciclismo podría ayudar a mejorar el rendimiento a un corredor que se encuentre en un estancamiento de su rendimiento o que molestias/lesiones le impidan seguir evolucionando en sus marcas.

Un entrenamiento cruzado bien estructurado y temporalizado nos puede aportar beneficios ilimitados en nuestra disciplina deportiva atlética si somos capaces de usarlo correctamente.

Como he comentado en el ejemplo anterior, el entreno cruzado más claro es el ciclismo, tanto en su formato btt, como de carretera, nos permite seguir trabajando la musculatura de las piernas, mantener un peso adecuado, incluso reducirlo, poder realizar entrenos intensos de umbral y velocidad aeróbica máxima, sin impacto en las articulaciones y con ello posibilitando el realizar más y mejores entrenos, minimizando el riesgo de lesiones.

Creo que para un corredor popular, entrenar más de 3 veces a la semana a pie, supone un riesgo elevado de lesiones, y gracias a la práctica del ciclismo, podremos llegar a conseguir un rendimiento realmente óptimo, sin poner en riesgo nuestra musculatura y articulaciones.

Podemos utilizar la bicicleta no solo para aumentar nuestra capacidad de entrenamiento, sino que también nos permite utilizarla como método de recuperación entre entrenos duros, ya que si hacemos una sesión suave de ciclismo, con una cadencia ágil, después de un entreno duro a pie esto nos permitirá llegar en mejores condiciones al siguiente sesión a pie que si hiciéramos un descanso total ese día.

Existen muchas otras disciplinas que complementan y se pueden cruzar a la carrera a pie, por ejemplo el esquí de fondo (aunque se requiere una técnica mínima para sacarle partido) el patinaje en línea, o incluso la natación, aunque esta última hay que ir con un poco más de cuidado, ya que puede “ablandar” la musculatura elástica y perder algo de esa reactividad que se busca en la carrera a pie.

Así pues, podemos decir que el entrenamiento cruzado es una valiosa herramienta para los corredores y que si se aplica adecuadamente, puede ayudar a dar un salto cualitativo espectacular a su rendimiento atlético.