

Correr paso a paso

Muchos 'runners' principiantes quieren lograr un cuerpo diez en poco tiempo, y creen que dando el máximo esfuerzo desde el primer día verán un resultado inmediato. Están equivocados. Este ejercicio físico exige ser paciente y seguir unas pautas. Chema Martínez, uno de los mejores atletas españoles, las desvela en su libro 'No pienses, corre'

MADRID/EFE/MARINA VALERO Martes 19.02.2013



Victoria de Chema Martínez en la media maratón de Behobia-San Sebastián. EFE/Juan Herrero

Si hay algún deporte agradecido, ese es el *running*. Por eso cada vez más personas se lanzan a la pista cada día. Uno de ellos es **Chema Martínez, medalla de oro en los Europeos de Múnich en 10.000 metros (2002) y de plata en los Europeos de Gotemburgo (2006).**

“Este ejercicio te va a devolver todo lo que tú le des en forma de salud física y psíquica, y además está al alcance de cualquiera”, afirma el atleta a EFESalud, con motivo de la presentación de su libro “No pienses, corre”, editado por Espasa.

El deseo de muchos aspirantes a corredores es **perder peso**. Para ello, Martínez les invita a descubrir un modo de vida saludable y huir de **dietas milagro**. El doctor **Fernando Gutiérrez, director del Centro de Medicina del Deporte (Consejo Superior de Deportes)**, lo ratifica: “correr es una forma fácil de adelgazar sin tener que hacer una dieta muy estricta y difícil de seguir”.

“Si comes un poco menos y además haces ejercicio, vas a perder muchos más kilos de una forma más llevadera y prolongada”, explica el doctor.

Empezar con buen pie

Si no estamos acostumbrados a hacer ejercicio, el doctor Gutiérrez, especialista en medicina deportiva, aconseja someterse a un **reconocimiento médico** antes de comenzar a correr. Es importante determinar nuestro estado de salud, forma física y posibles patologías que puedan contraindicar la práctica deportiva. A partir de estos datos, podremos hacer un plan de entrenamiento personalizado.

Esta es la propuesta de Chema Martínez:

1. **Estar seguros de que queremos sumergirnos en este deporte.** El primer paso es tener las ideas claras y creer que podemos hacerlo, confiar en nosotros mismos. “Cualquier persona puede correr si se lo propone, no hay límite de edad”.
2. **Empezar a caminar.** Debemos poner el cuerpo en marcha con unos diez minutos de paseo al día como mínimo.



EFE/J.J. Guillén

3. **Introducir la marcha de manera progresiva.** Durante las primeras semanas podemos andar ocho minutos y correr dos hasta que nos acostumbremos a la carrera. “El ritmo debe ser suave y asequible”, indica el fondista.
4. **Incorporar minutos de carrera.** La cuarta semana es un buen momento para correr más y andar menos. Martínez aconseja seguir la regla de los 40 minutos: “Hay que evitar sobrepasar el límite de los 40 minutos”.
5. **Intentar dotar a nuestro sistema muscular de tono suficiente para que nuestros huesos y articulaciones sufran menos.** “Esto se consigue en el gimnasio o con ejercicios que se puedan hacer en casa”, apunta el atleta. Potenciar la parte del cuerpo más debilitada nos ayuda a prevenir lesiones.

*El doctor Gutiérrez establece una frecuencia de entrenamiento de **tres días a la semana**: “es lo mínimo para que el ejercicio sea eficaz, acumulativo y tenga un efecto positivo en el organismo”.*

El atleta sugiere que cada persona se fije unos objetivos fáciles de alcanzar. “Te lo tienes que tomar con calma porque si no vas a experimentar sensaciones negativas en tu cuerpo, vas a encontrarte mal”. Es lo que ocurre cuando la intensidad, la frecuencia o el tipo de carrera son inadecuados.

Aún así, el doctor Gutiérrez afirma que no suele existir peligro real para principiantes porque “**la fatiga puede con ellos**”. Si están fuera de forma y se cansan, paran de inmediato. El riesgo existe cuando una persona que lleva más tiempo entrenando cree que puede progresar sin límites. En este momento debemos prestar mucha atención al sistema de alarma: los síntomas.

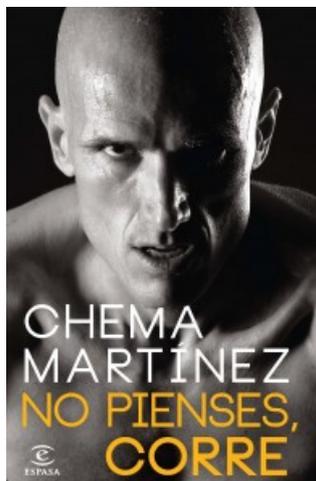
Escucha a tu cuerpo

Para saber si estamos forzando la máquina, basta con fijarse en las señales que envía el organismo:

- **Sensación de ahogo** → Notamos que nos falta el aire.
- **Taquicardia** → El corazón late a una velocidad mucho mayor de lo normal. Tenemos el pulso acelerado.
- **Mareos** → Sensación de inestabilidad. Nos encontramos mal, sentimos que vamos a perder el conocimiento. “En esos casos la persona se ha pasado mucho de la raya”, apunta el doctor.
- **Dolor de músculos y articulaciones** → Si una persona hace sobreesfuerzos con frecuencia, su capacidad de recuperación es menor. Sus piernas, rodillas o tobillos suelen sufrir las consecuencias. Según el doctor Gutiérrez, “esto indica que estamos rebasando el límite de forma crónica, lo que puede provocar lesiones por sobreuso”.

Los corredores *amateur* casi siempre saben cuando están forzando su organismo porque la fatiga y el agotamiento no tarda en aparecer. “El malestar es tan grande que la persona no puede seguir con la actividad”, explica Fernando Gutiérrez.

Los efectos saludables de la carrera



Portada del libro ‘No pienses, corre’. Imagen cedida por el autor

Muchas personas poco aficionadas a hacer ejercicio no se imaginan hasta qué punto podrían mejorar su salud si saliesen a correr unos minutos al día. El doctor Gutiérrez describe este deporte como **arma para combatir el sedentarismo y las enfermedades asociadas**, que constituyen la cuarta causa de muerte a nivel mundial: hipertensión, obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, etc.

El atleta nos cuenta los beneficios de correr desde su experiencia personal: “después de una carrera de 40 minutos y una ducha, la **sensación de bienestar** que notas no te la da ningún otro deporte. Te sientes bien”. Cuando el cuerpo vuelve a la calma, el fondista se encuentra cómodo, vital y realizado porque ha cumplido su objetivo. “**Te ayuda a madurar como persona** y te aporta unos valores que te van a venir muy bien en tu vida normal”.

El ‘running’ nos hace liberar tensiones acumuladas. Chema Martínez lo tiene claro: “todo parece menos importante después de una buena carrera”.

El doctor ofrece una explicación médica a ese bienestar generado: “con el deporte se segregan **endorfinas** que aportan una sensación estimulante, euforizante y agradable”. Salir a correr con amigos tiene un efecto aún más positivo en la salud psíquica de las personas. “La carrera fomenta las relaciones sociales, mejora el humor y **es el mejor antidepresivo que existe**”, concluye.

Al ser corredor habitual, el doctor Gutiérrez sabe que el esfuerzo merece la pena: “correr es muy saludable, y si además lo haces en un entorno con cierto atractivo como un parque o un espacio verde, mejor”.

Acepta el reto

Chema Martínez no concibe su vida sin salir a correr. Su trayectoria está ligada al deporte desde los 11 años y siempre le ha movido los sueños cada vez más difíciles de alcanzar, como ser campeón olímpico. Por eso anima a los indecisos a **marcarse un objetivo**, que puede ser estar en forma o sentirse bien, y perseguirlo. “Esos retos son los que a mí me motivan para estar al pie del cañón”, asegura.

Si fijamos retos asequibles y vamos aumentando la intensidad de forma gradual, tendremos fuerzas para superar los obstáculos en el camino. Como dice el atleta, “**el campeón se forja en los malos momentos**”.