

Correr: una experiencia en pareja

La clave del éxito en cualquier actividad que emprendamos, es ponerle voluntad, ganas, actitud y pasión. Si lo compartes con tu pareja puede ser aún mejor.



Elisabeth Rodriguez 7 feb. 2016

Siempre suelo decir que correr, es una experiencia más. Y como toda experiencia, el compartirla con las personas que quieres, hace que sea infinitamente mejor.

Fue mi pareja la que me introdujo en el mundo del running. Fue a su lado como tras miles de intentos fallidos, me convertí en una verdadera aficionada. Las parejas funcionan así, al final **el otro te contagia sus pasiones**. Una vez las pruebas, pueden convertirse también en las tuyas o no, pero como mínimo, hace que lo intentes, que te esfuerces en comprender el por qué al otro, ese hobby le gusta tanto.

Todo comenzó con un trote suave, una fría mañana de Enero. No era un lugar bonito, ni hacia un tiempo agradable, ni yo estaba en mi hora favorita, por lo que mi humor, inclinó la balanza hacia el lado negativo. Todos estos factores, sobretodo algo determinante como lo es, una actitud negativa, dio como resultado una mala experiencia. Casi desisto de volver a intentarlo pero mi pareja hizo que no me rindiera. Me convenció para que le diera otra oportunidad. Esta se dio una bonita tarde de Mayo, con una espectacular temperatura. Justo cuando estaba atardeciendo le dije: quizá **ahora**, es un buen momento para correr.

Entonces nos pusimos las zapatillas y salimos a la calle. Recuerdo esa tarde como de las mejores que hemos tenido juntos, estaba cómoda, disfrutando del recorrido, a un ritmo tranquilo, encontrando el equilibrio de mi respiración y sobretodo, al lado de mi pareja. Fue un momento **perfecto**. El momento que definitivamente inclinó esta vez de forma permanente, la balanza hacia el lado positivo. El lado por el que hay que tomarse las cosas para convertirlas en extraordinarias.

Pasado el tiempo, cada vez encuentro más **ventajas de correr en pareja**. Si tu estás pensando en animarte, te doy algunos puntos a tener en cuenta que te darán el empujón que te falta:

1. Al principio, como todo, os costará. La **constancia** es muy importante para adquirir cualquier hábito. Hasta que logréis llegar a vuestra zona de confort, es importante no rendirse y para ello, puedes apoyarte en tu pareja. Unos días, serás tú quien necesite un empujón, y otros, tendrás que ser tú la fuerza impulsora. Apoyaos mutuamente para conseguir una buena rutina de running.

2. Piensa que correr puede convertirse en otro **plan** más para estar juntos. Compartir experiencias una, y correr juntos puede ser un punto de unión más, en la relación. Correr no es solo correr. Correr conlleva todo un proceso, desde que te calzas hasta que te descalzas y es realmente bonito poder compartir con tu pareja, esos rituales de antes (elegir tu ropa, las zapatillas para según qué entreno, mallas, cortavientos, reloj...) y de después (llegar a casa, hidratarte, compartir un post - entreno con tu pareja, relajarte...)

3. Os convertiréis en un **equipo**, siendo la fuerza y la motivación del otro. Pronto compartiréis un reto o meta común, ya sea correr más tiempo, más rápido o incluso preparar vuestra primera carrera.

4. Como suele decirse en el mundo del fitness: **las parejas que entrenan juntas, se quedan juntas**. Compartir esta afición con quien más quieres, a parte de aportar a ambos un bienestar físico y mental, consigue que la relación se refuerce al crear metas comunes.

En cuanto a nivel técnico, correr con tu pareja, al igual que con cualquier acompañante te permite tener constantemente a alguien que te "marque" de cerca y pueda ver y corregir instantáneamente tu técnica de carrera. Pues ya sabemos que el feedback más efectivo, es el que se realiza en el momento para poder actuar inmediatamente en consecuencia.

5. Otro aspecto importante, es que correr junto a tu pareja te va a permitir **realizar un mejor trabajo de estiramientos**. Seamos francos: estirar es lo que más nos cuesta a todos. Y estirar junto a tu pareja te va a permitir realizar unos estiramientos de mayor calidad, pues cuentas con alguien que te puede ayudar a realizar esos ejercicios de forma pasiva y por más tiempo, sobrellevándolo de forma más amena. Nosotros muchas veces terminamos una sesión de estiramientos, tras casi 20' charlando sobre lo que hacer el fin de semana o qué vamos a preparar para cenar.

6. Por último, es importante que pongáis en conocimiento del otro, **vuestras sensaciones al correr**. Si no estáis totalmente en sintonía, ya sea porque uno de los dos es más deportista que el otro, o bien porque uno de los dos mejora más rápido, como en todas las relaciones y equipos, es cuestión de acoplarse. Igual que en la pareja nos toca ceder en algunas cosas para que la relación funcione, en el entrenamiento sucede lo mismo. Poneos de acuerdo y adaptad vuestro running: unas sesiones más favorables para uno, y otras para el otro, hasta encontrar vuestro equilibrio. El más activo puede tirar del otro para hacerle mejorar, sin llegar a presionarle; del mismo modo, el más lento puede dar un poco más de sí, para no entorpecer el progreso del otro. El resultado será el crecimiento de ambos, tanto en carrera como en el ámbito sentimental.

Todos estos motivos, convertirán el **running** con tu pareja en uno de tus momentos favoritos del día o la semana. Y recuerda siempre que la clave del éxito en cualquier actividad que emprendamos, es **ponerle *voluntad, ganas, actitud y pasión***. Igual que cuando preparamos una velada romántica, buscamos el lugar, el día, la hora e incluso, la luz adecuada para crear el momento perfecto, lo mismo hay que hacer para que correr sea un plan inmejorable. ¿El complemento perfecto? **Tu pareja;** con la que compartir la vida y cada zancada del recorrido.