

# SIETE PROBLEMAS QUE SOLO UN CORREDOR PUEDE ENTENDER

**RUN**  
FITNESS  
RunFitners — noviembre 4, 2014



Los corredores somos **diferentes**; tenemos distintos intereses que el resto de las personas y sin dudas, **problemas particulares**.

Aunque correr es una **actividad física** sumamente satisfactoria, es normal que se presenten **algunos problemas**.

A continuación te contamos los siete **problemas que solo un corredor puede entender**:

## **1.- LA FRUSTRACIÓN DE UNA LESIÓN**

Lamentablemente, ningún **corredor** se encuentra libre de sufrir **lesiones** a lo largo de un **plan de entrenamiento**.

Sin dudas, sufrir una lesión es uno de los grandes problemas de cualquier corredor; depresión, tristeza, frustración son sentimientos que un corredor lesionado conoce a la perfección.

## **2.- EL ENOJO POR TENER QUE CANCELAR UN ENTRENAMIENTO**

Otro gran problema de un corredor, es tener que **cancelar un entrenamiento**, ya sea por lesión, cuestiones climáticas, compromisos sociales o laborales, etc.

Aunque **perder un entrenamiento no es algo agradable**, tampoco es tan grave, pero sin embargo muchos de nosotros nos llenamos de enojo si nos vemos obligados a cancelarlo.

## **3.- DESHACERTE DE TUS ZAPATILLAS FAVORITAS**

Cuanto **mas kilómetros** sumamos en nuestros pies, **mayor suele ser el lazo que nos une con nuestras zapatillas**.

Lamentablemente, nuestras zapatillas tienen una **vida útil limitada** y a todas les llega el momento de ser cambiadas.

Ante el desgaste de las zapatillas, el gran problema de tener que **cambiarlas** y adquirir unas nuevas puede ser "traumático" para muchos.

## **4.- DOS CARRERAS QUE COINCIDEN**

Que **dos carreras** se corran el **mismo día**, puede ser un incidente menor para muchos, pero un corredor puede ser un problema.

## **5.- IR AL BAÑO**

En pocos momentos, **ir al baño** puede ser tan molesto como durante un duro entrenamiento o una carrera.

Son pocos los corredores que están preparados adecuadamente para esto y por ello es un problema para todos nosotros.

## **6.- LAS ZAPATILLAS DESATADAS**

**Atarse mal sus zapatillas** y que se desaten luego de algunos kilómetros, es un problema típico de muchos corredores. .

Tener que **detenernos en medio de la carrera** para atarnos las zapatillas, nos puede hacer perder segundos claves, además de desconcentrarnos.

Colocarse en la línea de largada de la carrera con los **cordones desatados**, puede ser realmente desastroso y peligroso, bastará con que alguien los pise para que te caigas tu y el resto de los competidores.

## **7.- NO TERMINAR LA CARRERA**

Verse impedido de **terminar la carrera** (por lesión, molestia o la razón que sea), es probablemente el peor problema de un corredor.

Afortunadamente, **RunFitners trae suerte** y si compartes este artículo nunca te pasará!!