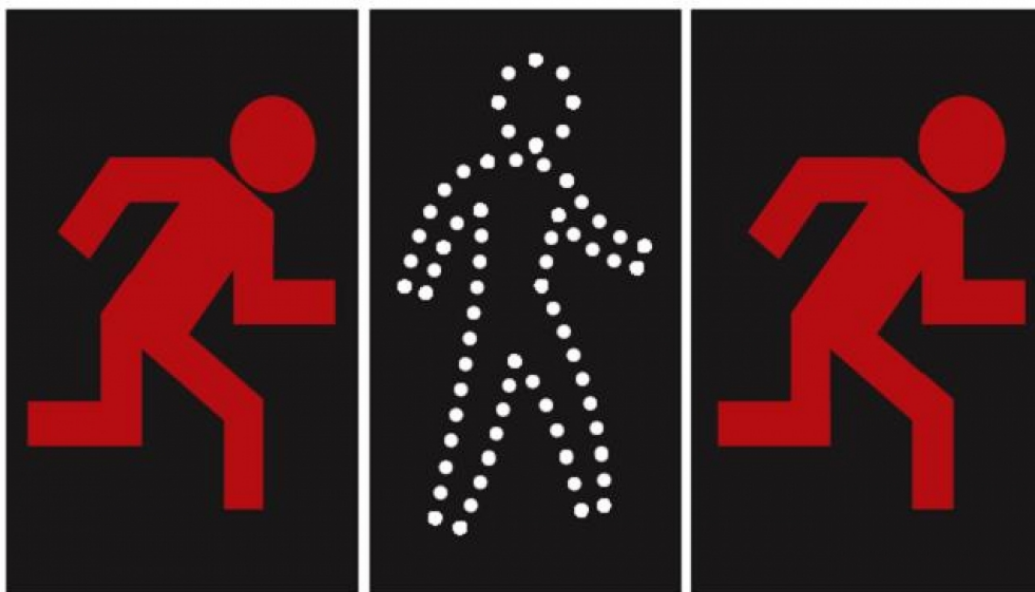


# Más lento, más lejos

Desacelera para estar más fuerte y llegar más lejos.



04/03/2013 - runners.es

Nunca desestimes el poder de una buena caminata, y no sólo como un descanso en medio de tu carrera. Salir a caminar (sin correr nada en absoluto) permite al cuerpo hacer pequeñas adaptaciones que fortalecen pies, rodillas y caderas. Andar mucho tiempo y a paso ligero puede **ayudarte a mejorar tu resistencia**. Y caminar, como parte del entrenamiento, le dará a tus músculos y articulaciones un descanso merecido, lo cual puede ayudarte a **reducir o eliminar los problemas y dolores** ocasionados por el running.

Aquí tienes una propuesta sobre cómo (y cuándo) introducir caminatas en tu rutina para **mejorar tu estado de forma**.

**PRESTA ATENCIÓN A LA TÉCNICA** La mayoría de las personas que caminan alcanzan una postura erguida para estar más cómodos de forma natural. Procura dar pasos cortos para evitar forzar el paso, lo cual podría generarte dolores en piernas, pies y caderas. Mantén tus pies cerca del suelo con un paso suave y frecuente.

**ANDA EN UN DÍA DE CARRERA** Si sustituyes andar por correr, dobla el tiempo que tendrías que correr. Por ejemplo, si ibas a correr 30 minutos, camina durante 60 minutos. No tienes que completar el entrenamiento de una sola vez, puedes repartirlo en dos veces yendo a caminar por la mañana y otra vez por la tarde.

**ANDA COMO ENTRENAMIENTO** Caminar en tus días sin carrera es un método eficiente para quemar grasas e incrementar el flujo de sangre que ayuda a la recuperación muscular. Es, además, una buena forma de romper con la rutina, prevenir lesiones y disfrutar de más tiempo con amigos o familia que quizá no corran (¡todavía!). Como entrenamiento cruzado, anda de 30 a 60 minutos seguidos o haz de 5 a 10 minutos segmentados durante el día, hasta completar el tiempo total que tenías

pensado. Mantén un ritmo vivo constante que te permita hablar; así aseguras que el tipo de ejercicio sea aeróbico.

**CAMBIA EL TERRENO** De la misma manera que cuando corres, cuanto más variado sea el recorrido, mejor entrenamiento obtendrás. Si el tiempo lo permite, anda por algunas cuestas (o la misma varias veces) o realiza varias repeticiones de escaleras en algún parque o pista deportiva. Si el tiempo no acompaña, las escaleras son un buen cambio de escenario para realizar ejercicio. Realiza varias subidas al día varias veces cuando sea posible y fortalecerás tus piernas.

### **3 PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE ENTRENAMIENTO ANDANDO**

#### **¿Qué se considera un buen entrenamiento andando en la cinta?**

Prueba esta caminata en cuesta: anda durante cinco minutos con cero por ciento de inclinación. Sube dos grados el porcentaje y aumenta la velocidad durante cinco minutos. Después, otro 4% más durante tres minutos; aumenta el ritmo cada minuto. Reduce hasta cero y anda despacio durante tres minutos. Repite una o dos veces.

**Andar no quema tantas calorías como para tomarlo como ejercicio. MENTIRA** - Obtendrás de tu caminata lo que pongas en ella. Andar una hora a buen ritmo quema más o menos la mitad de calorías que correr a ritmo suave el mismo tiempo y aproximadamente las mismas calorías que un paseo en bici. ¡Vale la pena el esfuerzo!

#### **Es demasiado de noche, hace frío y humedad y no tengo acceso a una cinta.**

Anda más a lo largo del día. En casa, sé menos eficiente con las tareas del hogar, muévete más, sube y baja de casa y haz las tareas más activas que solías retrasar, como barrer o pasar la aspiradora por toda la casa. En el trabajo, levántate cada hora y date una vuelta a la oficina.