

Mitos y realidades sobre correr por la playa

¿Correr por la playa es beneficioso o perjudicial para el deportista? ¿Mejor descalzo o con zapatillas? Resolvemos los mitos y verdades sobre correr en la playa

[Sport Life](#) - 28/07/2016



Estás de vacaciones, eliges la playa como destino... O tienes la suerte de vivir cerca de ella. A lo importante, sobre el asunto de correr por la playa hemos oído casi de todo, tanto que es beneficioso para nuestras articulaciones como todo lo contrario, ¿en qué quedamos? La cuestión es más compleja de lo que parece a priori, de hecho, no es lo mismo correr por la arena suelta o arena mojada. Analizamos punto por punto las ventajas e inconvenientes de salir a correr por la playa.

¿Qué le supone a mi cuerpo correr por arena suelta (seca)?

Es beneficiosa para **caminar**, pero, desde luego, es **la menos adecuada para correr**. Es cierto que mejora la propiocepción y fuerza en nuestros tendones, pero solo es conveniente correr sobre ella en tramos cortos y en un trabajo fraccionado de **15-30'' recuperando caminando**.

¿Y por qué esta cautela a la hora de correr por este tipo de arena? Muy sencillo, **el suelo, al no ser estable, provoca que en cada zancada nuestras articulaciones inferiores sufran al tener que adaptarse el terreno**, aumentando el riesgo de lesiones.

El mayor problema lo encontramos en la fase del impulso: al no disponer de una base sólida sobre la que apoyar el pie, **la musculatura, tendones y ligamentos trabajan de una forma excesiva para impulsar el pie y estabilizarlo**, lo que se traduce en futuras sobrecargas musculares e incluso lesiones tendinosas. La ventaja que os presentábamos en primer lugar puede convertirse en una pesadilla si corremos de forma mantenida sobre esta superficie.

¿Y si corro sobre arena mojada a la orilla del mar?

Se puede hacer carrera continua, aunque es preferible solo calentar y solatar, es decir, plantear **una sesión que no ocupe más de 20 o 30 minutos** y en el que se incluya un trabajo fraccionado de fuerza y técnica. Y eso sí, aquí recomendamos el uso de zapatillas.

Se puede terminar el entrenamiento con 5 o 10 minutos muy fáciles descalzo tocando el agua y aprovechar todos los beneficios del agua del mar.

A pesar de estos beneficios y de que la superficie sea más compacta y firme, aún sigue siendo deformable, lo que **nos hace perder respuesta en el momento del impulso**. Otro punto que no debemos olvidar es que esta zona mojada suele estar inclinada lateralmente, lo que supone una **dismetría en la zancada** que puede provocar alteraciones en la colocación de la cadera y la zona lumbar.

Eso sí, **si no puedes resistir la tentación** y aprovechar esos días de vacaciones para rodar por la arena, aquí tienes unas pautas que no deberías saltarte:

Si al final has decidido correr por la playa, busca las horas en las que la marea este lo más baja posible (bajamar) y busca los tramos con menos inclinación. **;;;Y siempre con zapatillas!!!** Evita que te entre agua en las mismas, pues **el pie húmedo puede provocarte rozaduras y heridas en la piel**. Evita que las sesiones sobre este terreno sean de duración larga. Un entrenamiento recomendable puede ser correr **20-30 minutos sobre terreno más firme (asfalto) y terminar la sesión con 15-20 minutos corriendo por la playa**. Después descázate y corre 5´ descalzo por la orilla, recuperando sensaciones y sintiendo cómo funcionan nuestros apoyos cuando corremos. Para finalizar camina 10´ con el agua por los tobillos, la arena te proporcionará un efecto de masaje, facilitará el retorno venoso y el agua refrescará tus pies, disminuyendo los procesos inflamatorios.

Si te interesa seguir ahondado en esta "cuestión playera" en este artículo seguimos analizando los riesgos que supone la arena para tus articulaciones: [**LOS RIESGOS DE CORRER EN LA PLAYA**](#)

Siempre hablamos de correr, pero ¿por qué no aprovechar la playa para tonificar y estirar? Menos riesgo y menos lesiones: [**ESTIRA Y TONIFICA TUS MÚSCULOS EN LA PLAYA**](#)