

Consejos para estar motivados todo el año

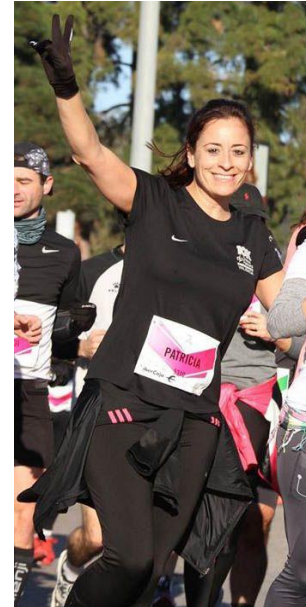
Por May Luján - 13/01/2017



Never STOP, Nunca te pares. Es el lema de la camiseta del corredor de la imagen que ilustra este post. Pero también es una máxima que podemos asumir como un deseo. Tenemos un año entero de running por delante. Es toda una bendición, salvo que te canses o que caigas en la monotonía. Puede que en algún momento se te haga repetitivo este deporte y no le encuentres la motivación. Pues tranquilos, solo hay que cambiar una pequeña pieza del mecanismo y volver a disfrutar de cada minuto corriendo.

- **Buscar nuevos entrenamientos.** Introducir un poco de variedad en nuestra rutina de entrenamientos seguro que nos supone un buen aliciente para seguir adelante. No todo es correr en rodajes o hacer series. ¿Has probado los fartlek? Y, si no, introduce un día a la semana de acondicionamiento físico con algún elemento novedoso, como el TRX, los ejercicios en escaleras u bien otros que te rompan la rutina.

- **En cuanto tengas oportunidad, corre por nuevos sitios.** Cada vez que vayas de viaje, bien por trabajo o por ocio, pues zapatillas a la maleta. Correr por ciudades diferentes a la nuestra siempre es una pequeña motivación. Además de conocer muy bien el sitio en el que estamos, nos supone hacer entrenamientos casi sin darnos cuenta. Incluso, aunque no tengas viajes programados, los fines de semana siempre puedes coger el coche e irte a buscar nuevas rutas más allá de tu localidad habitual.



- **Ves como público a un par de carreras.** Seguro que se te revuelven las tripas cuando ves a la gente correr y te entran ganas de estar entre ellos. Ir a una carrera como público siempre nos supone un pequeño chute de adrenalina que, en ocasiones, nos espolea para seguir adelante. Queremos vivir las mismas sensaciones que los que vemos en esa carrera. ¡Ponte a ello!

- **¿Monotonía y desánimo? ¿Te faltan objetivos? Pues coge el calendario y busca una carrera.** Si de repente caes en la apatía y desidia, debes poner solución a eso. Muchas veces corremos por correr, y eso nos aburre. En esos casos, lo ideal es que corras para preparar una prueba. Seguro que esa motivación extra introduce un cambio en tu ánimo y una motivación extra. Solo tienes que apuntarte y ya verás cómo el gusanillo vuelve al cuerpo.

- **Planificación con un entrenador.** Si alguien nos obliga un poco, nos sentiremos motivados a seguir adelante. Un entrenador nos espoleará para mejorar. Con la planificación de un buen profesional, en poco tiempo, podremos superar algunas metas y avanzar cuando nos encontremos estancados. Así que, no lo dudes, que alguien te prepare una buena planificación de entrenamientos y ya verás como la cosa cambia.

- **Métete en un equipo. Te cambiará la perspectiva.** Si no corres aún en ningún equipo, correr en un club te abrirá un mundo nuevo de posibilidades, relaciones, nuevos entrenamientos y diversión. Se estima que más del 30% de los corredores ya corren bajo la camiseta de un club. Pero ¿qué hace el 70% restante? Venga, probadlo y tendréis por delante muchos cambios en vuestra rutina de corredores.