

# Evita dolores y lesiones con el Chi Running

Aprende a correr sin esfuerzo en un taller de un día el sábado 9 de mayo.

30/04/2015 - Javier Lázaro



Corre vago, reduce el esfuerzo, avanza sin que trabajen los músculos de las piernas...y sin embargo sé más rápido, aumenta tu eficiencia, elimina los dolores y las lesiones habituales del corredor. Y diréis ¿cómo podemos lograr todo eso? Muy fácil, corriendo como un niño que da sus primeros pasos, eso sí, sin caernos al suelo, que uno ya tiene una edad y no es cuestión de ir haciendo el ridículo cada vez que se viste de corto y sale a desgastar la suela de las zapatillas.

El ChiRunning ha llegado a España y se pueden hacer talleres de un día para aprender esta técnica creada por el entrenador y corredor ultramaratoniano Danny Dreyer en Estados Unidos y que anuncia el milagro de correr sin esfuerzo y también sin lesiones. ¿Por qué no probar un taller a ver qué aprendemos? El próximo sábado 9 de mayo podemos hacerlo en la localidad madrileña de Villafranca del Castillo.

¿Cómo avanzan los niños cuando aprenden a andar? Pues simplemente se inclinan hacia delante y el propio cuerpo les incita a avanzar, las piernas les siguen sin esfuerzo, trabajan el core y el psoas, que eleva las piernas, y al caer cada pie se apoya en la planta. Es simple, sencillo, aunque requiere una reprogramación de nuestras neuronas, que ya han olvidado algunas buenas costumbres de la más tierna infancia, como la postura, la forma de movernos y de avanzar y la respiración abdominal.

Las claves del ChiRunning son sencillas. Primero, no se corre con las piernas, se avanza con el core. El centro del cuerpo, músculos grandes y fuertes como los abdominales, es el responsable del movimiento. Si probáis a inclinaros hacia delante (pero como si fuéramos una tabla, con el abdomen activo, no vale doblarse por la cintura), el cuerpo pide marcha, empezar a andar e incluso a correr. Las piernas no corren, se dejan llevar y se apoyan paso a paso para evitar caernos al suelo, es evidente.

Segundo, las piernas no se mueven, son movidas por el psoas, un músculo grande y fuerte que es flexor de la cadera y que tira de cada pierna en cada paso, la levanta para que avance y se apoye en el suelo. El psoas trabaja mucho en la carrera y por eso hay que estirarlo bien después de entrenar y de competir.

Tercero, el pie se apoya sobre su planta, el peso del cuerpo no cae en el talón. En definitiva, se trata de no enseñar la suela de la zapatilla a quien nos esté observado de frente, y sí hacerlo a quien nos esté mirando desde detrás. Hay un triángulo imaginario o trípode que forman las almohadillas del dedo gordo del pie, el meñique y el talón. Las tres almohadillas deben apoyarse en el suelo a la vez, y así la suela se desgastará de forma uniforme, no por unas zonas más que por otras. Y después de pisar, nada de tirar de gemelo, es el psoas el que levanta la pierna y el pie, que debe colgar por el tobillo sin esfuerzo hasta la próxima pisada.

Cuarto, los pasos son cortos y la cadencia alta. No hay que hacer zancadas de dos metros como los velocistas. No somos Usain Bolt, no corremos sólo 10 segundos, nosotros residimos en el territorio de las largas distancias y debemos ahorrar esfuerzo y energía para correr mucho tiempo sin molestias ni lesiones. Así que tratamos de dar alrededor de 180 pasos cortos por minuto. Esta es la cadencia más adecuada para poder pisar con la planta del pie, para apoyar debajo de nuestro centro de gravedad y para evitar avanzar a base de saltitos, muy habituales entre los populares. Hay que ser eficientes, y para ello siempre hay que avanzar hacia delante, nunca hacia arriba, lo que nos hace más lentos y menos eficaces.

Una vez alcanzada la cadencia adecuada, el aumento de la velocidad es fruto de una mayor inclinación del cuerpo hacia delante, lo que obliga a aumentar la zancada. Cuanto más inclinados corramos mayor será la velocidad, que depende por tanto de la fuerza del core, de nuestro centro de gravedad: se trata de correr y avanzar llevados por el denominado Dantian en el ChiRunning, no correr a base de fuerza muscular de las piernas, porque eso no es compatible con el equilibrio natural del cuerpo.

Y quinto. Corremos con el core, con la cadera y con los brazos. Se trata de un movimiento natural, casi una especie de baile en el que los brazos deben ir doblados a la altura del codo

en 45° y la cadera debe acompañar el movimiento de cada brazo, cuya importancia aumenta a medida que el camino se hace más cuesta arriba.

En definitiva, el core activado inclina nuestro cuerpo hacia delante, eso le da al cuerpo la señal de avanzar, cosa que hacemos elevando las piernas desde la cadera y sin utilizar los músculos de la parte posterior de las extremidades inferiores. Al pisar lo hacemos con la planta de los pies, y cuando la pierna está en el aire se relaja, el pie va incluso colgando.

Muy sencillo de explicar pero muy difícil de practicar, las sensaciones cuando se empieza a controlar esta técnica son muy placenteras, las piernas apenas se cansan. Y no sólo eso, las contracturas musculares en gemelos, sóleos, Aquiles e isquiotibiales se convierten en un mal recuerdo del pasado.

Para iniciarse lo mejor es hacerlo andando. Andar vago, sin ganas, como sin fuerza, como los zombis, como si las piernas estuvieran muertas, levantándolas y dejando que la parte por debajo de la rodillas se doble, cuelgue relajada y caiga plantando toda la suela a la vez en el suelo. La sensación es muy curiosa, agradable y hasta divertida.

#### RAFA Y AMELIA, UNOS PROFES MUY SIMPÁTICOS

Cuando Amelia empezó a salir con Rafa, hace ya de esto más de dos décadas, ella pensó que o se ponía a correr o no iba a poder disfrutar mucho de su chico, todo el día estudiando, y para colmo, corredor popular en su tiempo libre, cuando eso de salir a hacer deporte por la calle en camiseta, mallas y zapatillas no era tan habitual como ahora. Así que se puso manos a la obra, se equipó y empezaron a salir a correr juntos. Amelia lo pasaba mal; al cansancio del ritmo de Rafa poco a poco iba uniéndose el dolor en las rodillas. Él tampoco se libraba de las lesiones: el dichoso tendón de Aquiles le traía por la calle de la amargura. ¿Os suena el problemilla?

Así que un día, esta pareja madrileña decidió embarcarse rumbo a Asheville, Carolina del Norte, Estados Unidos de América, para conocer a Danny Dreyer, el creador del método ChiRunning, que se anunciaba como una técnica de carrera eficaz, efectiva, sin dolor y sin lesiones.

Tres visitas más al training camp de Dreyer han convertido a Rafa y Amelia en una simpática pareja de instructores de ChiRunning. Sólo hay seis instructores certificados de ChiRunning en España. Nuestros protagonistas están radicados en Villafranca del Castillo, urbanización madrileña donde muestran esta técnica en talleres de un día de duración. De 10 de la mañana a 6 de la tarde da tiempo a mostrar los principios del ChiRunning, practicarlos, comer en una hora y después poner en práctica todo lo aprendido. Ello aderezado con una grabación personal que luego es analizada en un antes y

un después al calor de una taza de té con pastas y un bizcocho. Una jornada muy agradable, casi familiar en la que se junta una docena de alumnos de todos los niveles, edades y condición. El próximo taller es el sábado 9 de mayo.

En su página web [www.chirunning.es](http://www.chirunning.es) se presentan ambos, anuncian sus actividades, en qué consiste en ChiRunning y también dan a conocer cuándo se van a realizar los próximos talleres.

Por supuesto, después de 8 años practicando esta técnica, Rafa se ha olvidado de las lesiones en el tendón de Aquiles y Amelia ya no recuerda los dolores de rodilla. Y sonrín, cuando corren sonrín mucho. Eso tiene que ser bueno a la fuerza.