

CORREDORES *CORREDORES*

**¿TE GUSTA EL
SENDERISMO?
TE DECIMOS
CÓMO INICIARTE**

**La importancia
de la postura
para correr**

**Conoce tu
tipo de
pisada y
los tenis
adecuados
para ti**

**CALENTAMIENTO
BÁSICO PARA
PREPARARTE PARA
LA CARRERA**

**Aprende a
entrenar
con técnica e
inteligencia**

**6 EJERCICIOS
CON BANDA
ELÁSTICA**

PARA TONIFICAR Y FORTALECER MÚSCULOS

ENTRENA
SIN COSTO

15
DÍAS

SPORTSWORLD

EN NUESTROS CLUBES

CUMPLE **TUS OBJETIVOS** CON

MYSELF



ESCANEA Y OBTÉN TU PRUEBA



O REGÍSTRATE DESDE LA APP SW O SITIO WEB WWW.SPORTSWORLD.COM.MX

Directorio

Director: José Luis Flores Suárez

Editor responsable: Germán Flores Trujillo

Editora: Silvia López Arámbula

Redacción: Diego Rodríguez Z.

Diseño de interiores y portada:

María Teresa Bañales Yerena y Lucio Eduardo Romero Munguía

Salud y fisioterapia deportiva: Emmanuel Díaz de León /

Asesoría atlética: Gabriel Canto

Colaboradores especiales: Rubén Romero, Ángeles

Guerrero Álvarez, Carlos A. Vázquez, Enrique Aquino,

Amylcar Joseph Serrano Flores, Pablo Mateo Martínez, /

Ultradistancia y montaña: Antonio Chalita Abdo

Fotografía: David Luna, Shutterstock®

Relaciones Públicas: Lic. José Luis Flores Suárez

CORREDORES, Revista mensual de Marzo de 2022, Editor Responsable: German Flores Trujillo. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2022-021013205800-102, Número de Certificado de Licitud de Título: (en trámite), Número de Certificado de Licitud de Contenido: (en trámite). Domicilio de la Publicación: Boulevard de las Misiones No.1-A INT. 2, Col. Residencial Boulevares, Naucalpan de Juárez, Edo. de México, C.P. 53140 Imprenta: Corporativo Mina S.A. de C.V. Domicilio: Boulevard de las Misiones No.1-A Col. Residencial Boulevares, Naucalpan de Juárez Edo. de Méx. C.P. 53140 Distribuidor: Editorial Kamite, S.A. de C.V., Domicilio: Triguales No.20, Col. Granjas Coapa C.P. 14330, Alcaldía Tlalpan, Ciudad de México.

*La revista **Corredores** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.*

CARTA EDITORIAL

Con gran entusiasmo y muchas ganas de seguir adelante les damos la bienvenida una vez más, y al mismo tiempo no nos cansamos de agradecer que todos y cada uno de ustedes nos acompañen siempre a emprender una nueva aventura en cada edición de su revista *Club de Corredores* que preparamos con mucho gusto y entusiasmo.

Esta ocasión no es la excepción, que hemos preparado en esta edición con muchas ganas de seguirles impulsando a continuar en la apasionante disciplina del *running*, o bien inicien si uno de sus propósitos de este año es cuidar el cuerpo y la salud ejercitándose, y su interés y objetivo en convertirse en atletas o corredores recreativos o profesionales... el momento ideal para iniciar es justo cuando tomas la decisión y lo haces con plena convicción.

En este número encontrarán, como ya es costumbre, los atinados y sabios consejos de expertos colaboradores que nos aportan con sus valiosos conocimientos, que tanto corredores principiantes como los más experimentados deben tener siempre en cuenta, como es el calentamiento, el cuidado de la postura o la integración de ejercicios de fuerza como complemento en el entrenamiento, entre otros aspectos.

Pues bien, no nos queda más que reiterar y recalcar que cualquier proyecto que emprendamos en la vida, ya sea personal, profesional o deportivo, tiene que ser con una excelente actitud, con metas reales y alcanzables para poder obtener el éxito deseado.

Síguenos en:



Revista Club de Corredores



@RclubCorredores



rclubcorredores

CONTENIDO

ARTÍCULOS:

10

Tipos de pisada y tenis adecuados para cada una
A la hora de elegir tenis, el estilo queda de lado y lo que debemos priorizar es la amortiguación, la comodidad y que se amolden perfectamente a nuestros pies, considerando el tipo de pisada que tengamos.

Principiantes, no entrenen duro sino con inteligencia

No se trata de salir a correr cada día más distancia o más tiempo, o más rápido. Así no se progresa como atleta, sino todo lo contrario, así se va en el camino exacto rumbo a la lesión.

12

18

Cómo iniciarte en la práctica del senderismo
También conocido como hiking, el senderismo es la puerta de entrada a otras actividades como la media y la alta montaña. Aprende de una experta los principios básicos de esta disciplina.

24

5 componentes para mejorar la salud
Factores como hábitos, estilo de vida, cultura, entre otros, hacen que haya un déficit de vitaminas, minerales y fibra, que son esenciales para tener un buen rendimiento, por ello es importante suplementar para obtener grandes beneficios.

26

¿Sabes cómo funciona tu sistema digestivo?
El sistema digestivo, es el encargado de ingerir, absorber y utilizar los alimentos para todos los procesos metabólico, al transformarlos en energía.

27

Cacao, delicioso y nutritivo alimento ancestral
Además de exquisito, el chocolate posee grandes propiedades benéficas al organismo, como los flavonoides, que son antioxidantes poderosos encargados de limpiar el organismo.

TÉCNICA DEPORTIVA Y SALUD:

Fortalace todo el cuerpo con banda elástica o de resistencia

Los ejercicios de fuerza, además de fortalecer el cuerpo, ayudan a tonificar e incrementar los músculos, lo que evidentemente se verá reflejado en un buen desempeño de carrera.

El calentamiento básico para prepararte para una carrera

Es importante siempre hacer una rutina de calentamiento previo al entrenamiento o carrera, pues además de preparar los músculos se pueden evitar tirones, calambres y lesiones.

Importancia de la postura al correr

El posicionamiento correcto del cuerpo al movernos permite que los nervios fluyan libremente del cerebro a los músculos, articulaciones, etc., y que los órganos funcionen correctamente.

4

14

16



INFORMACIÓN Y REPORTAJES:

20

Tras la sequía, se rompe récord del Trail Villa del Carbón

En su 23 aniversario, vuelve esta clásica carrera del Circuito Sólo para Salvajes, en el Estado de México.

22

Tres africanos rompen la marca del 21K Guadalajara Electrolit

SECCIONES:

6

¡Ponte los tenis!

Sección de cápsulas breves sobre asuntos noticiosos, curiosidades, comentarios, nuevos productos y demás temas de interés en el mundo del corredor.

Sport Food

Los mejores tips y consejos sobre nutrición e ideas gastronómicas en congruencia con la dieta ideal para el deportista. En esta oportunidad dedicamos este espacio a la reina de los frutos secos: las Almendras, que además de exquisitas son ricas en vitaminas y minerales, lo que otorga grandes beneficios a nuestro organismo; pero además son versátiles, pues se pueden consumir en platillos salados, dulces, bebidas y como botana o colación.

28





FORTALACE TODO EL CUERPO CON BANDA ELÁSTICA O DE RESISTENCIA RUTINA FUNCIONAL

ANTERIOREMENTE HEMOS HABLADO DE LA IMPORTANCIA DE COMPLEMENTAR LAS RUTINAS DE ENTENAMIENTO CON EJERCICIOS DE FUERZA, QUE ADEMÁS DE FORTALECER TODO EL CUERPO, AYUDAN A TONIFICAR E INCREMENTAR LOS MÚSCULOS, LO QUE EVIDENTEMENTE SE VERÁ REFLEJADO EN UN BUEN DESEMPEÑO DE CARRERA.

Mancuernas, pesas y polainas, son algunos accesorios de gran utilidad para la ejecución de los ejercicios, aunados al propio peso corporal. A éstos se suman las **bandas elásticas o de resistencia**, que se han convertido en un elemento muy recurrido en varias disciplinas y entrenamientos, incluso para la rehabilitación de lesiones en fisioterapia.

Entre los múltiples beneficios y ventajas que las bandas elásticas otorgan podemos mencionar: el bajo

riesgo de lesiones al utilizarlas; se pueden trabajar varios grupos musculares al mismo tiempo; se adaptan a cualquier condición física y edad, pues las hay de varias resistencias; dan variedad al entrenamiento, ya que pueden usarse solas o como complemento a otros ejercicios y aditamentos. Y son ideales para entrenar en cualquier parte, pues son fáciles de transportar.

A continuación algunos sencillos ejercicios, pero muy efectivos:

1. Paso lateral

De pie, coloca la banda en las piernas, por encima de las rodillas; Haz postura de sentadilla con las piernas separadas por fuera de la línea de las caderas, y la espalda recta. Da pasos laterales manteniendo la banda tensa. Da 3 pasos a la derecha, regresa al centro y luego hacia la izquierda. **Haz 4 series de un minuto.**



2. Puente de glúteos

Acostados boca arriba, flexiona las rodillas. Coloca la banda por encima de las rodillas y separa las piernas a lo ancho de la cadera. Eleva la cadera, abre y cierra las rodillas estirando la banda, y regresa al piso, aprieta abdomen y glúteos en todo momento.

Haz 3 series de 12 repeticiones.



3. Apertura de cadera

Acostados sobre un costado, con el apoyo del antebrazo en 90 grados y las rodillas flexionadas, coloca la banda rodeando los muslos. Eleva la cadera abre y cierra las piernas para tensionar la banda, apretando abdomen y glúteos.

Haz 3 series de 12 repeticiones.



5. Peso muerto

De pie, pisa la banda doblada con ambos pies situados a lo ancho de los hombros y toma los extremos con ambas manos. Flexiona ligeramente las rodillas, manteniendo la espalda recta; levántate ligeramente, estirando la banda y regresa a la postura inicial, aprieta abdomen y glúteos.

Haz 3 series de 12 repeticiones.



4. Sentadilla

En este caso, se utiliza una banda abierta o en tira. Colócate de pie, pisa la banda por el centro con ambos pies, por fuera de la línea de las caderas y con el otro extremo, rodea tus hombros. Realiza la sentadilla, llevando la cadera hacia atrás y la espalda recta. Vuelve a la posición inicial empujando desde los talones, apretando abdomen y glúteos.

Haz 3 series de 12 repeticiones.



6. Patada de glúteo

Colócate en 4 puntos. Coloca la banda en la planta de un pie mientras que "pisas" los extremos con tus manos. Estira la pierna realizando una patada hacia atrás.

Haz 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.





Vans y Crayola se unen en una creativa y colorida colección



Inspirada en la imaginación, color y autoexpresión, Vans, la marca original de deportes de acción e ícono de la expresión creativa, y Crayola se unen y lanzan una colección de ropa y calzado llena de color que celebra la creatividad y formas coloridas en que se expresan. Los diseños están inspirados en el look clásico de Crayola y sus aplicaciones a través de los icónicos estilos de Vans.



La colección incluye los estilos *Authentic™ Van Doren Inspired* y *Authentic™ DIY/Sketch Your Way*, con alegres y nostálgicos estampados al estilo de libros de colorear que transmiten aventura en cada paso, listos para ser personalizados.

Además, entre la ropa y accesorios de **Vans x Crayola** complementan el vibrante calzado de esta colección tan colorida y llena de buena vibra, se puede mencionar playeras y hoodies de algodón decoradas con ilustraciones a mano en forma del tradicional checkerboard de Vans garabateado; una mochila con detalles impresos, una gorra Jockey de 5 paneles y coloridos calcetines para el día a día.

La colección **Vans x Crayola** está disponible desde el 18 de febrero en: vans.mx, tiendas Vans, Liverpool, Dpstreet, Innvictus y TAF.



Original y muy femenina la línea Moto Rose de Puma

La marca alemana innovando siempre y consintiendo los gustos de sus seguidores, lanza ahora de su línea para dama **Moto**, **MOTO ROSE**, con una colección muy completa justamente en un llamativo, vibrante y muy femenino color rosa, cuya imagen es la cantante y actriz mexicana Danna Paola.

Moto Rose, conformada de ropa deportiva súper cómoda y elegante, pero sobre todo confeccionada con telas de alta tecnología, principalmente dryCELL de PUMA, que ofrece propiedades de absorción de humedad que ayudan a mantenerse seca y cómoda durante el entrenamiento. En la colección encontramos leggings largos y de cintura alta, tops y sudadera, y como accesorio una amplia maleta.

Cabe mencionar que Moto Rose se complementa con el modelo de tenis **Forever XT Training Moto**, desde luego en el

color rosa, con características como la entresuela **ProFoam Lite** que proporciona máxima amortiguación; la parte superior tejida está superpuesta con un suave ojal de TPU PUMA Formstrip más pieles de PU reflectantes, mientras los detalles grabados en láser y un inserto de TPU minimalista en el talón dan un toque vanguardista.



Para una rasurada perfecta y cuidado de la piel masculina



Conseguir el look perfecto es muy fácil cuando tienes las herramientas necesarias. Para dar una nueva forma a tu barba con un aire más fresco, es necesario contar con un rastrillo que sea confiable y efectivo. Por eso, **Bamboo Razor** de **BullDog** es ideal para esta tarea; el rastrillo ofrece características especiales como: 5 cuchillas de acero inoxidable, tira lubricante con aloe vera, diseño con cabeza pivote, *trimmer* para mayor precisión, metales no cromados y mango de bambú natural.

Logra el *look* que desees con la precisión que necesitas, ya sea rasurarte por completo, dar una nueva forma, afilar tu barba o bigote o mantener su forma con la tecnología de **BullDog**.



Lleva un *look* de barbería durante todo el año de la mano de **Bamboo Razor**. Para mejores resultados, se recomienda utilizar la línea completa de cuidado de **BullDog**, con lo que lograrás un *look* perfecto y profesional, desde casa. Conoce más en: www.bulldogskincare.com

Magic Speed de Asics, versátiles y ligeros para ganar velocidad



Asics, la marca nipona vanguardista por excelencia, presenta el modelo de calzado para correr **Magic Speed™**, con el que pretende crear una revolución y cambio de tendencia para todo aquel runner que tiene como objetivo mejorar su marca personal.

Con la línea **Project Speed**, ASICS demuestra que la apuesta por la innovación es la clave del éxito para adaptarse a los nuevos tiempos, siempre atendiendo las demandas de los atletas y los **Magic Speed** son el claro ejemplo.

Magic Seepd están diseñados para favorecer el impulso de la zancada y al mismo tiempo se reduce el esfuerzo. Entre sus características se pueden mencionar: la palicación de la tecnología **Guidesole™** para conservar la energía; espuma **FlyteFoam Blast™** para maximizar la capacidad de amortiguación; placa de carbono desde el mediopié hasta la punta para incrementar la propulsión; compuesto **AHAR** de ASICS en la suela exterior para aumentar la durabilidad y su vida útil, y malla técnica de diseño en la zona del empeine que otorga buena transpiración y ventilación. Cabe destacar la ligereza y comodidad que los caracteriza y que ofrece otorgar mejorar la velocidad del corredor.



Presentan el TEAM SALOMON 2022

• **Conformado por atletas de primer nivel, en disciplinas como el Trail Running, Ultra Trail Running, Skyrunning y Montañismo.**

En este 2022, *Salomon*, la famosa marca de zapatos y ropa especializada en *outdoor*, ha puesto especial atención en seguir impulsando el deporte del running, especialmente en *trail* y montaña, por lo que ha conjuntado a 10 atletas de alto rendimiento para representar a la marca en las competencias que se avecinan en los siguientes meses.

Al anunciar al nuevo equipo, *Salomon México* declaró que su agenda se compone de acciones por el medioambiente, carreras de nivel internacional como la *Golden Trail National Series* además de diversos planes de crecimiento, entre otros.

Éste es el **Team Salomon 2022:**



Mariana García. Corredora de Trail Running desde 2017, especializada en medias distancias; es Nutrióloga de dietas basadas en plantas.

Eder Belmont. Biólogo de profesión, es corredor de *Trail Running* desde el 2016, especializado en medias y largas distancias.

Karina Carsolio. Egresada de la facultad de medicina de la UNAM, es corredora de medias distancias que ha representado



a México en mundiales de carreras de montaña, y ha participado en carreras internacionales de la GTS.

Mau “Pantera” Martínez. Además de atleta de Trail Running, corredor de ultra distancias y campeón de carreras obstáculos, es también head coach de su propio centro de entrenamiento.

Ricardo Mejía “El Rey de las Montañas”. Originario de San Pedro Ihuilán, Oaxaca. A los 17 años inició con pruebas de pista de 1,500, 5,000 y 10,000 mts, y comenzó a correr en montaña a los 29 años; ha logrado recorrer los 5 continentes y ganado las mejores carreras internacionales. Actualmente, aparte de correr, entrena a jóvenes que inician en *Trail Running* y es el pilar de la organización *Corre Mejía*.

Tony Rodríguez. Corredor de ultra distancias, equilibra sus estudios con sus entrenamientos, las competencias y la familia. Afirma que su pasión por correr lo ha llevado a conocer lugares y personas maravillosas.

Aby Zamora. Ultramaratonista y asesor deportivo desde los 19 años, enamorada de las montañas. Las montañas le han enseñado a sacar lo mejor como atleta. Ha competido en distintos ultramaratones de México y es parte de la familia Salomon desde el 2005.

Marcos Ferro. Originario de Argentina, radica en México desde 2004, es fotógrafo profesional especializado en deportes de acción y aventura. Corredor de ultra distancias, es creador de la empresa y concepto *Ultra-Trail* de México – UTMX®, a través del cual, desde el año 2011, ha logrado aportar al desarrollo del Trail mediante diversas actividades y eventos. En 2017 fue nombrado embajador de ITRA en México y en 2021 emprende una nueva etapa mediante el posgrado universitario de Experto en *Trail Running* impartido por la UDIMA.

Fabiola Pineda. Estudió Administración de Empresas y hace 20 años tomó su camino en las montañas. Hoy es Alpinista y Guía de Alta Montaña, disfrutando el paisaje en todo momento, ya sea corriendo, escalando una roca, escalada en hielo o en una ruta mixta.

Luis Urbina. Atleta de *Trail Running*, *Ultra Trail Running* y *Skyrunning*, que cuenta en su haber con más de 15 podios en los últimos 5 años en competencias nacionales e internacionales. El último fue en el *Ultra Coahuila Powered Garmin 2021*, en el que en los 100K consiguió el primer lugar con un tiempo de 12:14:37. Y cabe destacar que es el nuevo integrante del Team Salomon.



CDP2022

VIVE Y CORRE



Inscríbete

19 DE JUNIO



www.fhinix.com

www.carreradiadelpadre.com





Conoce los tipos de pisada y los tenis adecuados para cada una

A LA HORA DE ESCOGER UN PAR DE TENIS, LO PRIMERO EN LO QUE NOS FIJAMOS ES EN LA SILUETA, LOS COLORES, LA MARCA Y EN DETALLES ESTÉTICOS, PERO CUANDO ERES UN CORREDOR LO QUE BUSCAS EN TU CALZADO CAMBIA RADICALMENTE. EL ESTILO QUEDA DE LADO Y LO QUE PRIORIZAMOS ES LA AMORTIGUACIÓN, LA COMODIDAD Y QUE LOS TENIS SE AMOLDEN PERFECTAMENTE A NUESTROS PIES. PERO QUIZÁ LA PRIMERA CARACTERÍSTICA QUE DEBEMOS DE FIJARNOS ES EN EL TIPO DE PISADA.

Todos somos distintos, y eso no exenta a nuestros pies, por ello es que tenemos distintas maneras de plantar los pies al suelo y pisar diferente. Algunas personas plantan todo el pie, mientras que otras tienen más apoyo de un lado o en el talón.

Es por esta razón que debemos adquirir unos tenis que se adecuen a nuestro tipo de pisada. Usar un calzado incorrecto nos puede provocar lesiones, desde los pies hasta la cadera, ya que nuestro soporte termi-

na por no ser el adecuado; usar el correcto ayudará a que tengas la postura correcta y que la actividad física que realices sea más eficiente, sobre todo si ésta es correr.

Hay tres tipos de pisadas diferentes: neutral, pronadora y supinadora. Cada una es distinta y es necesario que acudas con un especialista para saber con exactitud cuál es la tuya. Aquí te dejamos la descripción de cada una para que puedas identificarla más fácilmente.



Neutral: Es el tipo de pisada más común y del que encontrarás tenis más fácilmente. Esta pisada se caracteriza por ser recta y no tener un apoyo especial en alguna parte del pie en particular, sino que el apoyo se distribuye uniformemente en toda la planta del pie. Los tenis neutros se enfocan más en la flexibilidad de sus materiales. Usualmente se pueden doblar y mover con facilidad, lo que ofrece más libertad al pie a la hora de moverse. Las suelas tienden a ser más delgadas, ofreciendo amortiguación, pero menor soporte.



Un ejemplo perfecto son los modelos de Nike, el Nike Free, enfocado a la flexibilidad con una silueta muy discreta, y el Air Zoom Pegasus, que ofrece mayor amortiguación.

Pronador: Una pisada de este tipo se distingue porque la persona se apoya con mayor fuerza en la parte interna del pie. Esto causa que los tobillos se metan hacia adentro y que las rodillas se juntan al correr. Es común que corredores con esta pisada sufran de lesiones en el pie y rodilla si no usan el calzado adecuado.



En este caso, los tenis presentan un mayor tamaño en la suela, principalmente en el borde interno de ésta, ofreciendo más elementos para estabilizar la pisada. Además, el calzado suele ser un tanto más rígido sin la flexibilidad de la mayoría de los neutrales.

El GEL-KAYANO de ASICS es el ejemplo perfecto de un modelo de tenis para pronador, pero hay otros modelos como el Ultra Boost ST de Adidas que se enfocan en estabilidad y que sirven para corredor con mayor pronación de lo normal.

Supinador: Es lo opuesto al pronador, pues en esta pisada el apoyo recae en la parte externa del pie. La pisada supinadora es más fácil de distinguir que las otras por la forma cóncava del pie, haciendo que el impacto de la pisada se genere en la parte delantera y el talón. Los corredores con esta pisada tienden a sufrir de lesiones en la cadera y rodillas, pues al correr con las piernas separadas se afecta la postura en general.



No hay mucha oferta de tenis enfocada a la pisada supinadora debido a que ser supinador puro es raro, y los que lo son seguramente no se dedicarían a correr. Por ello los modelos existentes van enfocados a corredores que son supinadores parciales.

Para ejemplo de ello, uno de los modelos más populares para supinadores es el GEL-NIMBUS de ASICS, una zapatilla de pisada neutral, pero que ofrece mayor amortiguación de lo normal, sobre todo en el talón. Otra opción es el Air Zoom Vomero de Nike, el cual ofrece soporte extra en el arco del pie y en la parte trasera.



Ojo principiantes y novatos, No se trata de entrenar cada día más duro, sino con método e inteligencia

• NUESTRO CUERPO ES UNA MÁQUINA MARAVILLOSA, QUE REQUIERE ATENCIÓN ESPECIAL



No se trata de salir a correr cada día más distancia o más tiempo, o más rápido. Así no se progresa como atleta, sino todo lo contrario, así vas en el camino exacto rumbo a la lesión, o peor aún, al mundo casi "natural" de las lesiones. He visto casos durante años.

Constantemente hemos escuchado que ser corredor es sufrir siempre de dolores y lastimaduras, y eso, es totalmente incorrecto. Es verdad que las lesiones, es algo común en todo corredor en alguna época o esporádicamente, pero no se trata de que éstas hagan crisis todo el tiempo.

Lo primero que un corredor debe cuidar es de sí mismo, de su persona, debe tomar conciencia de que es una máquina perfecta para correr y para estar en forma siempre, en las mejores condiciones para funcionar en la cotidianidad. Nuestro cuerpo es una máquina maravillosa y única y siempre debe de estar sana y "al tiro".

Así es que, cuando se está uno iniciando como corredor de distancias, debe apresurarse sino seguir el proceso de entrenamiento y adaptación, lo cual requiere hacerlo bajo ciertas condiciones básicas, entre otras, las siguientes:



Iniciar con entrenamientos suaves

Si no hay una historia deportiva o de actividad física en tu vida, deberás empezar caminando y poco a poco se trota y se combina con caminata, luego puro trote y así, hasta lograr correr un tiempo razonable. ¿Cuánto es un tiempo razonable?, depende de las condiciones y edad de cada quién, pero unos 40 minutos sería un nivel aceptable.

Bueno, decíamos en la entrada que así como hemos visto muchos casos de corredores novatos que cada día quieren correr más kilómetros o quieren hacer más rápida su ruta favorita, sin una planeación y un entrenamiento adecuado, también hemos visto los casos de corredores que lo hacen bajo un plan más prudente, es decir, que van poco a poco, lo que permite a nuestro cuerpo aprovechar los beneficios del ejercicio de mejor manera y atravesando por la importante fase de adaptación que requiere el organismo para llegar a ser corredor.

En conclusión, tienen mejor futuro como corredores, los que se forman con prudencia, bajo el método científico, o por lo menos de una manera planeada, inteligente y, lo mejor, con un programa de entrenamiento.

Recuérdalo siempre, lo primero es tu salud y llevar tu cuerpo a un nivel y condiciones que requiere para funcionar mejor.

Las cuatro virtudes, a desarrollar, de un buen corredor

No olvides que un buen corredor debe de desarrollar cuatro fortalezas básicas, todas igual de importantes:

- *Fuerza
- *Velocidad
- *Resistencia
- *Mentalidad

En ediciones posteriores hablaremos de manera específica, de cada una de ellas.





FitWORLD

- www.fitworld.mx
- FitWorld México
- @FitWorldMX
- fitworldmx
- pontefit@fitworld.mx



www.fitworld.mx



El calentamiento básico para prepararte para una carrera

El calentamiento es una parte importante en cualquier entrenamiento. Éste consiste en acondicionar nuestro cuerpo para la actividad física que vamos a realizar. En el caso de correr, el calentamiento debe adecuarse más allá de los músculos que trabajamos, como los de las piernas; el cardio, y la aclimatación de todo el cuerpo, el cual estará expuesto a altos niveles de estrés durante una carrera, son esenciales para tener una carrera eficiente y evitar alguna lesión.



Aquí te dejamos un calentamiento básico que cubre lo que cualquier corredor debe de enfocarse al prepararse para una carrera:

Trote suave

No hay calentamiento más esencial para un corredor que unos minutos de trote suave antes de una carrera. Esto ayudará a aclimatar tu cuerpo y preparar los músculos de cara a lo que se vendrá.

El trote debe ser de baja intensidad para mantener tu ritmo cardiaco bajo. No querrás exigirle demasiado a tu cuerpo antes de siquiera empezar con la prueba. Por eso mismo, debes mantener tu cuerpo relajado en todo momento, pues el estrés se hará presente durante la carrera.

La duración del trote dependerá de la duración de la carrera. Haz por lo menos unos cinco minutos de trote, pero lo recomendado son de 10 a 15, sobre todo correrás varios kilómetros.

Sesión de estiramientos

En la carrera, los músculos comenzarán a doler y el ácido láctico hará de las suyas. Por eso, los estiramientos son sumamente importantes, no sólo para evitar el dolor, si no para evitar una lesión.

- *Círculos de cadera.* Párate completamente de recho con las manos en la cadera. Gira la cadera suavemente en forma de círculo. Realiza una serie de 30 segundos en cada dirección.
- *Rotación de tronco.* Sin mover las piernas ni cadera, mueve el tronco de un lado a otro haciendo trabajar el abdomen y oblicuos. Haz este ejercicio por 30 segundos.
- *Círculos de brazo.* Parado derecho con los pies separados a la altura de los hombros, extiende los brazos a los lados sin doblarlos. Después gira los brazos hacia adelante en forma de círculo. Realiza una serie de un minuto en cada dirección.
- *Estiramientos de piernas.* Realiza series de 30 segundos de varios estiramientos de piernas tales como zancadas hacia delante y hacia los lados, rodillas al pecho y a los glúteos. También mueve los pies rotatoriamente.



Técnica de carrera

Lo ideal en un calentamiento es ir de menos a más para poder arrancar con todo en el momento del banderazo. Para ello, una manera de terminar esta sesión es con ejercicios de calentamiento enfocados al movimiento de piernas que usarás al correr, y que te servirán como cardio para así acostumbrar a tu cuerpo al incremento de ritmo y a los cambios de movimiento que se puedan presentar en la carrera.

- *Skipping:* Este ejercicio consiste en correr elevando las rodillas casi a la altura del abdomen y avanzar aumentando el paso poco a poco, mientras coordinas el movimiento de tus brazos con el de tus rodillas. Realiza sólo un minuto de este ejercicio, pues es bastante exigente, pero te ayudará a fortalecer tu núcleo y cuádriceps previo a la carrera.



- *Patadas al trasero:* Con este ejercicio fortalecerás el tendón de la corva y los glúteos. Dobra la rodilla hacia atrás con el talón tratando de golpear su trasero. Hazlo de una forma acelerada e intercalando cada pierna mientras tu torso permanece recto. Realiza este ejercicio por un minuto.



- *Andar de Puntitas y talones:* Con pasos cortos, realiza este par de ejercicios que servirán también de recuperación. Primero anda de puntitas elevando al máximo los talones, y después de talones elevando al máximo las puntas. Realiza cada ejercicio por un minuto.





LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA AL CORRER

Tener una postura correcta siempre será relevante, seas un corredor o no. El posicionamiento correcto de nuestro cuerpo al movernos permite que tus nervios fluyan libremente de tu cerebro a tus músculos, articulaciones, etc. y que tus órganos funcionen correctamente.

Al correr tendemos a perder la postura cuando estamos cansados. El estrés de tu cuerpo causa que busquemos relajar ciertas partes inconscientemente como los hombros o el cuello. Sin embargo, una postura correcta podrá salvar tu carrera en las pistas y tu carrera como corredor a la larga, pues mejorará tu salud y desempeño significativamente.

La postura correcta es esencial para lograr una condición física ideal y evitar lesiones. Lo primero que debes saber es que estar derecho mientras corres reduce el estrés de tus músculos y ayuda a que tus pulmones se llenen más fácilmente. Esto hará que tu resistencia física sea mejor pues puedes respirar con mayor libertad y eficacia. Claro que sólo lo lograrás si mantienes tu cuerpo relajado y tu mente motivada, para así evitar estrés en las partes del cuerpo que no utilizas al correr.

La primera parte del cuerpo que debes tener en cuenta es tu cabeza. Si tu cabeza voltea hacia abajo o está por delante del resto de tu cuerpo, esto generará estrés en el cuello y hombros. A la larga esto provocará daños en los nervios que puede derivar en problemas del sistema nervioso. Lo ideal es mantener tu cuello y cabeza alineado con tu cabeza, siempre mirando al frente.

Los hombros son la siguiente parte del cuerpo que debes tomar en cuenta. Si están hacia adelante la carga en tu caja torácica es mayor, lo que puede dificultar la respiración, pero si los echas para atrás puedes desequilibrarte y lastimarte. Por ello, siempre mantén la espalda recta, con los omóplatos lo más pegados que puedas y los hombros relajados y alineados con tu cadera.

Sin duda la cadera es la sección principal donde se concentra la postura. Es de suma importancia que realices ejercicios de calentamiento para tu cadera antes de salir a correr, sobre todo si pasas gran parte del día sentado. Debes saber que solamente tu torso puede impulsarse hacia delante, de esa manera tendrás mayor extensión en tu cadera y hallarás tu centro de gravedad.

No nos podemos olvidar de los brazos, pues es muy común que los corredores los dejen caer cuando están cansados. Dobla los codos y mantén tus brazos a 90 grados a la altura de la cintura, con los codos hacia adentro. Evita que tu braceo sea brusco, pues esto desestabiliza el cuerpo y consume más energía, éste debe ser relajado y alternado para fomentar la cadencia y movimiento del cuerpo. Otro punto que tomar en cuenta es evitar apretar los puños, pues esto genera más estrés.