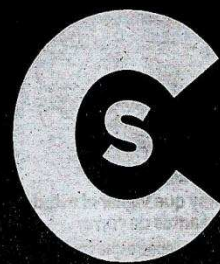




PREPARADOS, LISTOS... ¡YA!

Correr está de moda porque es un deporte lleno de beneficios para la salud, barato y accesible para todos: nunca es tarde para empezar



MÚSICA
JAVIER COLINA
TOCA LA BELLEZA
EN SU CONCIERTO
DEL FESTIVAL DE
JAZZ DE GRANADA

P67

TEATRO ALHAMBRA
EL DÍA DEL
FLAMENCO SE
CELEBRA HOY CON
UNA GALA QUE
RECORDARÁ AL
MAESTRO PACO
DE LUCÍA P69

INÉS
GALLASTEGUI

✉ lgallastegui@ideal.es

A estas alturas, a nadie se le escapa que correr está de moda. Los corredores llenan las calles, los arcones de las carreteras y los parques por la mañana y por la noche. Son hombres y mujeres, delgados o robustos, jóvenes y viejos, rápidos... y no tanto. Pese a todo, muchos los miran con una mezcla de envidia y conmiseración, bien porque consideran que correr es una actividad inalcanzable, bien porque la ven como una fuente de sufrimiento sin recompensa alguna. Pues bien: no tienen razón. Los expertos aseguran que cualquiera puede correr y que la lista de beneficios en la salud que produce la carrera es interminable, siempre que se haga tomando algunas precauciones. Además, es una actividad gratuita, que no exige pagar cuotas ni hacer grandes desembolsos en ropa o materiales, con absoluta libertad de horarios y que se puede practicar solo o en grupo. Y lo mejor: nunca es tarde para empezar. Preparados, listos... ¡ya!



Pistas para correr



Revisión previa

Hay que vigilar el estado de salud antes de correr

Correr es un deporte que aporta numerosos beneficios. El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, director del Centro de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Granada, resalta que hacerlo regularmente mejora la capacidad aeróbica y la resistencia y fortalece el aparato locomotor. Además de mantener el peso a raya y prevenir enfermedades cardiovasculares, tiene excelentes propiedades psicológicas y mejora la autoestima y el estado de ánimo.

«Es un deporte lleno de virtudes, pero hay ciertos aspectos a tener en cuenta», explica Gallo. Para el facultativo, una persona que se proponga empezar a correr debería consultarlo antes con su médico de cabecera, que valorará, en función de la historia clínica del paciente, si es necesario hacer un electrocardiograma, tomar la tensión... o no. Después, si se dedica de forma más intensa a la carrera, si podría ser conveniente hacer una prueba de esfuerzo. Por lo general, está contraindicada en personas con problemas cardíacos o lesiones muy graves en huesos o articulaciones.

David Fresneda, técnico del gimnasio O2 Neptuno de Granada, licenciado en Educación Física y entrenador de atletismo, asegura que «aunque parezca contradictorio, correr tiene beneficios a nivel articular. Nuestras articulaciones están preparadas para recibir impactos y, a la larga, no resultó beneficioso dejar de correr por tener un problema en una cadera o en una rodilla».

El sobrepeso es otro cantar: el doctor Vallejo recuerda que, en personas obesas, el 'running' no es lo más adecuado, porque la sobrecarga y los continuos impactos dañarán las articulaciones. En estos casos, es más adecuado empezar a perder algo de peso con ejercicio aeróbico en flotación, es decir, la natación.

Por lo demás, la carrera es un gran aliado para deshacerse del exceso de grasa. «Si no hay ninguna patología o lesión, correr le va muy bien a alguien con sobrepeso, porque al movilizar mucha masa muscular, consume mucha energía -explica Jesús García, técnico en el We Fitness Club de Granada-. Pero si hay que controlar el tiempo: diez minutos corriendo, combinados con otros ejercicios, pueden ser suficientes».

Plan de entrenamiento Paso a paso, desde la salida hasta la meta

Todos los expertos coinciden: hay que ir poco a poco, de forma gradual, si no queremos asegurarnos una lesión. «Lo mejor es empezar caminando ligero y después dar un pequeño trote, e ir alternando hasta que trotar predomine», explica el doctor Gallo, experto en Traumatología Deportiva.

Se debe aumentar los tiempos muy progresivamente. «Es importante escuchar al cuerpo y no emocionarse: se avanza muy rápido, pero hay que ser muy progresivo en los esfuerzos -advierte García-. Correr son impac-

Ritmo

El ritmo adecuado es el que te permite correr y hablar. De lo contrario, significa que se está forzando en exceso y los pulmones no reciben todo el oxígeno que necesitan.

Frecuencia cardíaca

Para deshacerse del exceso de grasa corporal, lo mejor es realizar ejercicio aeróbico moderado, con las pulsaciones cardíacas al 60-70% de la frecuencia máxima de cada persona.

Esta se calcula restando la edad a 220.

Por ejemplo, una persona de 40 años tendría una FC máxima de $220 - 40 = 180$ y su rango de quema de grasa estaría en una FC de entre 108 y 126. Se puede afinar la fórmula aplicando correcciones en función del sexo y el peso.

Para empezar

Para alguien que nunca ha corrido, lo ideal es empezar a caminar ligero y realizar pequeños trotes, ir combinando ambos ritmos hasta que se pueda correr unos 15-20 minutos seguidos.

Zapatillas

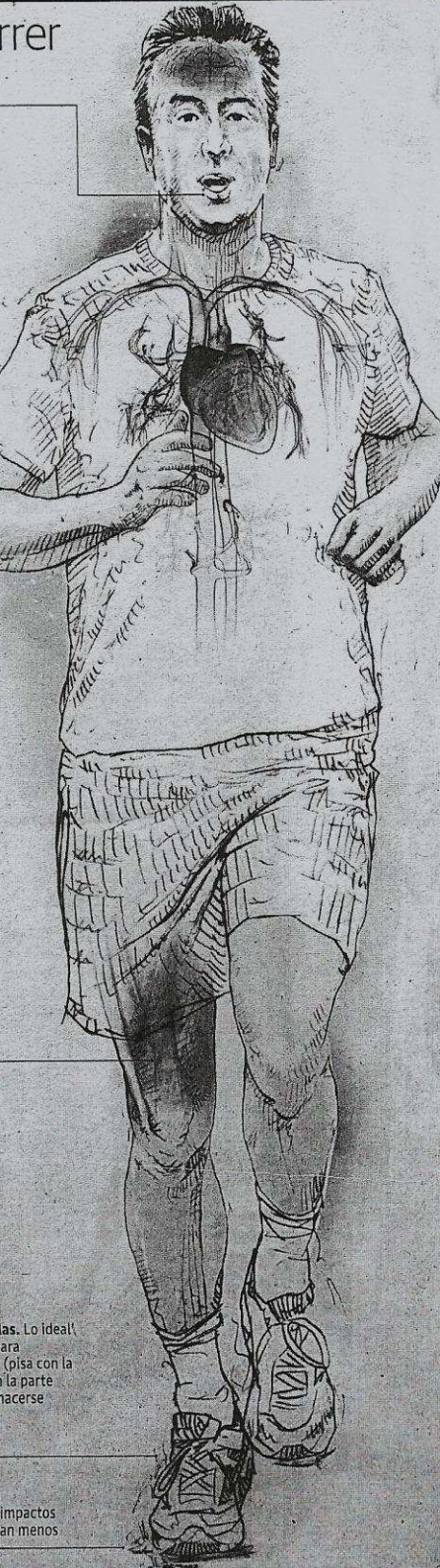
Hay que elegir unas buenas zapatillas. Lo ideal es realizarse un estudio de la pisada para determinar si el corredor es pronador (pisa con la parte interior del pie), supinador (con la parte exterior) o tiene una pisada neutra y hacerse unas plantillas personalizadas.

Suelo

El césped y la tierra amortiguan los impactos mejor que el asfalto, y por tanto causan menos daño en las articulaciones.

tos en el suelo y hay que asimilarlos poco a poco. Tienen que acostumbrarse los huesos, las articulaciones. Si uno empieza corriendo 10 minutos, a la semana está corriendo 50 y en tres meses quiere correr la maratón, lo más seguro es que se lesione».

El médico resalta que, para em-



pezar, el ritmo adecuado es el que te permite hablar mientras corres. Sin embargo, recomienda a los principiantes correr solos, a su ritmo, para evitar sentirse forzados por el grupo. Una vez que se alcanza cierto nivel, es conveniente que otras personas -si son atletas experimen-

tados o entrenadores, mejor-vean al principiante, para corregir su técnica y aconsejarle sobre distintos aspectos. En ese sentido, el doctor Gallo cree que participar en carreras populares puede ser un buen estímulo para motivar a quien se inicia en esta disciplina.

Prevenir lesiones

Calentar, no sobrecargar y, sobre todo, estirar y estirar...

El especialista en Medicina Deportiva tiene claro que una de las claves en la prevención de lesiones es el calentamiento y, en particular, los estiramientos antes y después de la carrera. «Un músculo que no se estira tiende a acortarse cada vez más, hasta que se contractura y puede romperse -alerta-. Yo suelo decirles a los corredores: ¿qué prefieres, dedicar unos minutos cada día al estiramiento después de correr o perder 25 días cada dos meses por las lesiones?».

La mayoría de los problemas, recuerda, se producen por sobrecarga, es decir, por realizar un entrenamiento excesivo sin recuperarse del anterior. En ese sentido, desaconseja seguir planes de entrenamiento bajados de internet, que pueden servir para unas personas y no para otras. También hay lesiones que se deben a una mala técnica de carrera o a unas zapatillas inadecuadas: un mal gesto, repetido miles de veces, puede causar daños graves en el aparato locomotor.

La rodilla del corredor, las tendinitis de la rótula o del tendón de Aquiles, la irritación de los isquiotibiales, el esguince de tobillo o la fascitis plantar son algunas lesiones habituales en los corredores.

Y nunca se debe correr lesionado porque el problema solo empeorará: cuanto antes se detecte y se trate, mejor será la recuperación. «El grave problema con los corredores lesionados es que tienen síndrome de abstinencia. Hay que facilitarles otros ejercicios que no sean lesivos para su lesión y que mejoren su carácter», ironiza.

Equipo y material

Unas buenas zapatillas son una inversión en salud

El doctor Gallo concede una gran importancia a la elección de las zapatillas deportivas: deben ser de buena calidad, del tamaño adecuado y, a ser posible, estar adaptadas a nuestra forma de correr.

Por ejemplo, si las zapatillas son demasiado grandes, favorecen el movimiento del pie en su interior y pueden causar daños en las uñas. Lo ideal es comprarlas por la tarde -cuando el pie está más dilatado- y probárselas con calcetines de deporte y en los dos pies, que suelen ser de distinto tamaño.

También deben adecuarse al tamaño del corredor -a más peso, más amortiguación se necesita- y a su forma de pisar. En ese sentido, el médico recuerda que hay tres tipos de personas: las que pisan con la parte interior del pie (pronadores), las que pisan con la parte exterior (supinadores) y las que tienen una pisada neutra.

«No estoy de acuerdo con que las tiendas vendan zapatillas para pronadores y supinadores con la cuña ya incorporada, porque no puede ser igual para todos», señala. Por eso, aconseja a quienes se dedican de forma más intensa a correr que se realicen un estudio de pisada, disponi-

Es importante no emocionarse: se avanza rápido, pero hay que escuchar al cuerpo

La mayoría de los problemas se producen por sobrecarga, por no recuperar y estirar bien

ble en diferentes establecimientos de ortopedia y de material deportivo.

En cuanto al resto del equipo, en un principio no es necesario nada especial, pero a medida que el atleta aumenta su dedicación requerirá un atuendo más sofisticado, que no cause rozaduras, que evacúe el sudor y proteja de las inclemencias meteorológicas.

Nutrición e hidratación El cuerpo pide agua y energía para funcionar a tope

Hay toda una ciencia sobre los requerimientos de nutrición e hidratación durante la práctica deportiva, y el 'running' no es una excepción. Sin embargo, las recomendaciones varían mucho en función de la duración e intensidad de la carrera, así como de las condiciones climatológicas: no es lo mismo correr una maratón en verano que hacer un entrenamiento ligero en invierno. El doctor Gallo recuerda que, para una sesión de 15 o 20 minutos, no es necesario hacer nada especial. En cambio, para esfuerzos intensos, especialmente con calor, es fundamental tomar pequeñas cantidades de alimento y/o agua antes, durante y después del ejercicio.

Correr en compañía Los clubes del corredor, seguros y divertidos

Muchos centros y establecimientos deportivos han puesto en marcha en los últimos tiempos clubes destinados a atender la cada vez mayor demanda de los corredores, que desean complementar otras disciplinas en el gimnasio o la piscina con el 'running'. El objetivo de estos grupos es ofrecer a los atletas no solo compañía en la práctica deportiva, sino también asesoramiento técnico para realizarla con

mayor seguridad y obtener un mejor rendimiento.

David Fresneda, técnico del O2 Centro Wellness Neptuno, explica que el objetivo del Club del Corredor no es salir a correr. «Hacemos trabajo de técnica, de fuerza, de circuito, en cuestras... Se trata de fortalecer a nivel muscular y de articulaciones», explica este entrenador de atletismo. Los socios pueden acudir a una o varias de las cuatro sesiones semanales (tres de tarde y una de mañana), en función del tiempo que quieran dedicarle. Esta actividad dirigida se ofrece dentro de la cuota habitual del gimnasio y se realiza normalmente fuera de sus instalaciones. También se organizan salidas esporádicas el fin de semana, carreras de montaña, nocturnas... Hay unas 50 personas apuntadas y habitualmente salen entre 15 y 25, de diferentes niveles. «Hay gente que no había corrido en su vida y en menos de un año de entrenamiento está corriendo sin problema. Cada uno a su nivel: hay personas que hacen entre 6 y 7 minutos el kilómetro y otras que bajan de los 4 minutos».

Muy similar es la oferta del Club del Corredor de We Fitness Club, que realiza dos salidas semanales. «Correr con gente está bien porque mejoras la técnica y siempre encuentras a alguien de tu propio nivel -resalta el técnico Jesús García-. Salimos entre 10 y 20 personas. Aprovechamos caminos y parques fuera del gimnasio. Un día hacemos rodaje continuo y otro, cambios de ritmo, técnica de carrera, cuestras, series... Intentamos que sea variado para motivar a la gente».

Aunque la cinta del gimnasio puede servir para entrenar en algunas ocasiones, García recuerda que lo «natural» es correr al aire libre, en la calle: «En la cinta la gente se ve muy bien y corre más rápido de lo que puede, con lo que se puede desvirtuar la técnica. Además, se deshidrata uno más rápido». Y, por supuesto, es más aburrido, porque carece de uno de los principales alicientes del 'running': ver mundo.

➤ Más información:
<http://blog.drmiguelangelgallovallejo.com/>

