

Correr de forma saludable



Un grupo de corredores, pasando por la zona del Portal Nuevo el pasado año al atardecer.

JESÚS GARZARON / ARCHIVO



Por **CARLOS BEAUMONT CAMINOS**

SALIR a correr está de moda. Cada vez son más las personas, mujeres y hombres, que corren (o *runners*, como algunos nos llaman). Son muchos los beneficios para la salud que nos aporta esta actividad: mejora la capacidad física, refuerza la autoestima, previene enfermedades...

Además, correr es fácil. Todos sabemos correr. No es un deporte complicado, con muchas reglas. No necesitas reunir a mucha gente para practicarlo, sólo tú y tus zapatillas (aunque correr en grupo puede resultar más divertido y llevadero). A pesar de todo esto, ahí van algunos consejos para correr de forma más saludable.

Una vez que has decidido que vas a em-

pezar a correr, comienza poco a poco, y respeta los días de descanso. En caso contrario, la posibilidad de lesiones osteomusculares es mayor. Progresivamente, a lo largo de varias semanas o meses, puedes ir aumentando la velocidad y la duración del entrenamiento, así como el número de sesiones por semana. Tener mucha prisa en aumentar el volumen de entrenamiento lleva, en ocasiones, al sobreentrenamiento (fatiga excesiva, falta de motivación...), y aumenta el riesgo de lesiones.

La elección del equipamiento es importante, sobre todo las zapatillas. Dependiendo de tu peso, del número de sesiones o kilómetros que haces por semana, y de tu tipo de pisada (pronadora, supinadora o neutra), necesitarás un tipo de zapatillas u otro. Al principio, puede parecer que cualquier zapatilla sirve, pero con el paso de los días y los kilómetros, agradecerás llevar unas zapatillas que se ajusten a tus características.

Seguro que ya sabes lo importante que es el calentamiento, pero mucha gente que corre habitualmente no lo hace. Antes de comenzar el entrenamiento debemos calentar, preparar los músculos para el ejercicio que vamos a realizar. Esto siempre me recuerda a los tiempos del colegio, con el profesor de educación física insistiéndonos en la importancia del calentamiento antes del ejercicio y la vuelta a la calma,

después. No dedicar unos minutos a ello, hace que nuestros músculos sean más vulnerables a sufrir lesiones, agujetas...

No nos podemos olvidar de la hidratación. Es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. Es importante comenzar el entrenamiento bien hidratado, y recuperar las pérdidas de agua y electrolitos, durante y después del entrenamiento. Cuanto más largo sea éste, mayores serán las pérdidas y tendremos más riesgo de deshidratación.

Finalmente, márcate objetivos alcanzables y realistas. Eso te ayudará a estar motivado para entrenar. Ser capaz de correr 5 ó 10 kilómetros, perder unos kilos de peso... cualquier objetivo es bueno si sirve para motivarte. Pero no pienses en objetivos demasiado ambiciosos ("me pongo a entrenar ahora y en 3 meses corro una maratón") porque puedes sentirte frustrado y abandonar. Conforme vayas alcanzando tus objetivos iniciales, podrás plantearte metas mayores.



Carlos Beaumont Caminos es médico, corredor popular y vocal de Tutores en el Colegio de Médicos de Navarra.

10 consejos para correr el San Fermín Marathon

Si ya has decidido correr el EDP San Fermín Marathon, ahí van 10 breves consejos:

- 1 Estudia el recorrido.** Es conveniente saber dónde están los avituallamientos, cuales son los tramos más duros... y dónde van a estar tus acompañantes para animarte.
- 2 Intenta descansar la semana previa a la carrera.** Lo que no hayas entrenado antes, ya no tiene sentido compensarlo en estos últimos días.
- 3 No estrenes zapatillas el día de la carrera.** Es bueno correr con zapatillas que no estén muy gastadas, pero estrenar zapatillas ese día puede desembocar en una tortura para tus pies.
- 4 El día de la carrera no es para realizar pruebas.** Todo el material que vayas a usar lo debes haber usado ya antes para evitar sorpresas desagradables.
- 5 Dedicar algo de tiempo a ponerte bien los calcetines,** sin que queden arrugas que a lo largo de los kilómetros te puedan provocar dolorosas ampollas.
- 6 Hidrátate bien.** En Pamplona, a finales de junio, puede hacer mucho calor. En ese caso, la pérdida de líquidos será mayor y debemos estar más mentalizados de beber en la carrera.
- 7 Además, comienza la carrera bien hidratado,** bebiendo a pequeños sorbos durante las horas previas.
- 8 No olvides pasar por el baño** antes de comenzar. Mejor será no tener que pararte por causa de una emergencia fisiológica en medio de la maratón.
- 9 Intenta mantener el ritmo que habías planeado,** pero si en la salida, por la aglomeración de gente, vas más despacio no te preocupes, ya habrá tiempo de recuperarlo.
- 10 Y sobre todo, disfruta del ambiente y de la carrera.**

aquavox



salesianos
PAMPLONA

INSTITUCIONES COLABORADORAS CON LA EDP SAN FERMÍN MARATHON.

¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!