

Corre con Martín Fiz

Fuente : MensHealth.es



Martín Fiz, campeón del mundo y de Europa de maratón, además de director de la revista "Runner's World", se inició como corredor con 12 años, cuando se escapó de casa para participar en el cross Errekaleor (quedó séptimo). Desde aquel 11 de mayo de 1975, hasta hoy han pasado 31 años. Por eso, sus consejos para no arrojar la toalla en una prueba de larga distancia refulgen como el oro.

- 1 Píde hora para un reconocimiento médico que certifique que "no estás loco, que estás capacitado para someter a tu cuerpo a un esfuerzo prolongado".
- 2 No entrenes al límite. Deja algo para mañana: el organismo es muy sabio y, si te excedes, te lo recuerda "invitándote" a una lesión o dolor muscular.
- 3 No te obsesiones con el "objetivo". Ya llegará el día en el que puedas demostrar tu valía.
- 4 Visualiza la carrera. Es importante saber de antemano a lo que te vas a enfrentar y sacar conclusiones "motivantes". Piensa, por ejemplo, "va a ser duro pero muy gratificante" o "terminaré muerto pero cumpliré el reto de mi vida".
- 5 Presta atención a tus hábitos diarios. No hace falta ser un espartano, con tener costumbres saludables es suficiente. Además, muy de vez en cuando, "romper" la monotonía puede irte muy bien.
- 6 Entrena, entrena y entrena. Y aprende a correr a ritmo de diésel. No hace falta dar acelerones: lo importante es llegar lejos.
- 7 Busca una referencia, es decir, escoge el ritmo que dicte tu estado físico. Eso significa no dejarse llevar por los demás: debes saber cuál es tu sitio en la carrera.
- 8 Sin llegar a ser pesado, haz partícipe de tu reto a la gente de tu entorno. Si le das la importancia que merece, afrontarás el desafío con mayor fuerza de voluntad.
- 9 "Un buen descanso forma parte del entrenamiento". Por mucho que corras, si no das tregua al cuerpo pagarás las consecuencias, tarde o temprano. Para que el organismo se regenere y asimile lo mejor posible el trabajo realizado es imprescindible descansar cuando toca.
- 10 Cree en ti mismo. La mente lo es todo: "si tú crees que puedes, puedes".