

Correr sin sufrir lesiones

Una técnica correcta, el calzado adecuado, no pasarse en el entrenamiento y cuatro cosas más que te vamos a contar en este artículo bastan para alejar el fantasma de las lesiones. La tierra temblará a tu paso.

- Las claves para entrenar con éxito

:: **Correr sin lesionarse.** Este es uno de los grandes trucos para disfrutar realmente del running. No hay nada peor que bajar a la pista, o al parque, o donde suelas entrenar, con el miedo de los dolores de sobrecarga o incluso lesión que muchos sufren. Para evitar esto, que además a la larga te fuerza a dejar de correr, tenemos que tener en cuenta varios factores:

- *Correr es traumático.* Si cada vez que contactamos con el suelo el impacto que tiene que absorber nuestro sistema muscular y esquelético es de unas tres veces el peso de nuestro cuerpo, te puedes imaginar que a lo largo de una carrera de 10 kms. Se suman varias toneladas. Por ello **es fundamental contar con un tono muscular suficiente**, para soportar los microimpactos de la carrera.

- *No sólo de piernas vive el corredor.* No hay que caer en el error de pensar que sólo hay que muscular las piernas. **La espalda y la zona lumbar sufren**, a fin de cuentas, una grandísima parte de esa carga. Por ejemplo las abdominales son fundamentales para "sujetar" el tronco. Debes trabajar todo tu cuerpo.

:: **Calentar y "enfriar" es fundamental.** Tan importante como calentar resulta "enfriar", que es algo parecido al calentamiento pero al final de la sesión. Especialmente si has tenido series o rodaje rápido, y también después de una competición, debes rodar muy muy suave y estirar para asimilar el ácido láctico producido y ayudar al cuerpo a volver a su estado normal.

:: **La elección del calzado**, dependiendo de la superficie sobre la que corras y de tus características, debes elegir un modelo de zapatilla u otro. En la comparativa de estas páginas puedes ver cuatro de los mejores modelos en los que predomina la estabilidad y la protección. A lo mejor resulta que tu tendinitis viene causada por un terreno demasiado duro, por lo que deberás elegir un modelo con más amortiguación. O a lo mejor es por pronación excesiva, por lo que buscarás algo más estable.

:: **Los vigilantes del cuerpo.** Si entrenas seriamente (o casi), y quieres no lesionarte (y esto vale para cualquier deporte) no dudes en visitar a un buen fisioterapeuta con una cierta periodicidad. Dos veces al mes puede estar bien, y no esperes a tener dolores o molestias serias para decidirte porque puede salirte caro: lesiones y tener que ir tres o cuatro veces en lugar de una.