

Esta serie de notas estarán dedicadas a los que nunca corrieron, a los que quieren empezar, a los que quieren y no se animan y a los que recién empiezan.

El boletín de FC max se está convirtiendo en informes técnicos complejos y especializados y no queremos olvidarnos de los que recién se inician, todos tenemos un pariente, todos tenemos un amigo, todos tenemos un conocido que no se decide a correr, acérqueles esta guía.

Ud. se preguntó: ¿por qué corre tanta gente? ¿Qué es lo que empuja a miles de atletas aficionados a participar en durísimos maratones? ¿Qué es lo que motiva a toda esta gente que trota calle arriba? ¿Es el correr otra moda pasajera condenada al olvido?

Yo creo que correr ha llegado para quedarse. Permite llegar a un estadio especial en el conocimiento del propio cuerpo. En este mundo laborioso, tan lleno de esfuerzo, tensión e inquietud, correr resulta uno de los mejores tranquilizantes naturales, es uno de los deportes más agradables en que Ud. puede participar. Y también uno de los más saludables y también el más barato.

Mientras Ud. disfruta del aire fresco y el paisaje y de un sentido de realización personal, su corazón y sus pulmones están realizando un gran esfuerzo. El esfuerzo cardiovascular sostenido es la clave de la salud física. Lo que Ud. necesita es correr y estar en forma todo el año.

Ud. se pregunta ¿Por qué correr?

- Sí su médico le dijo que: hace algo, o acabará sufriendo un ataque al corazón.
- Se pasa todo el día sentado, apenas hace ejercicio.
- Se siente mortalmente aburrido.
- Está deprimido.
- Ha perdido la energía, se siente inútil.
- Bebe demasiado.
- Tiene unos kilitos de más.

¿Se da cuenta? Existen tantos motivos como categorías: los de edad avanzada y los de edad media, jóvenes, sanos y no tan sanos; tipos fuertes y atléticos y también aquellos que una vez se dejaron arrastrar por el entusiasmo hasta que se disipaba.

Las personas que practican, calmadamente, las largas carreras. Corren por puro placer, y declaran, la mayoría, que tras cuarenta y cinco minutos o una hora de marcha se sienten extraordinariamente eufóricas, llenas de energía, exultantes.

No es otra cosa que el perfecto equilibrio entre la mente y el cuerpo.

Además de tener el corazón más fuerte, el cuerpo de los corredores suele ser delgado. El Dr. Peter Wood, bioquímico de la universidad de Stanford, después de comprobar los resultados obtenidos en sus investigaciones con corredores de edades comprendidas entre los 35 y los 65 años, afirmó que las condiciones físicas de la mayoría de ellos eran idénticas a las personas con la mitad de sus años. Su resistencia era extraordinaria y su esbeltez era similar a la de individuos de 10 años menos.

Pero correr no es suficiente para mantener un peso constante. Perder kilos y conservar el nuevo peso depende del equilibrio adecuado entre el aporte de calorías y el gasto de energía o, en otras palabras, entre la comida consumida y la actividad física. Todas las calorías que quedan por consumir, aun después de efectuar ejercicios tales como caminar, correr, fregar suelos, jugar al tenis, pedalear, escribir a máquina o peinarse, se van almacenando en el cuerpo en forma de grasa. De modo que, cuanto menos actividad desarrolle, más posibilidades de acumular kilos.

Su cuerpo sabe muy bien como autorregularse.

El cuerpo consume energía durante la actividad física, durante la primera media hora de carrera sostenida el cuerpo toma calorías de la alimentación provista, cuando esta se termina recién es cuando comienza a consumir esa grasita acumulada, esa grasa es energía en reserva y disponible para ser consumida cuando los requerimientos de los esfuerzos musculares lo soliciten.

Si su peso es excesivo, el solo hecho de correr no resolverá el problema. Ayudará, por supuesto, ya que cada paso que dé quemará calorías.

Lo más probable es que ud. solo aumente el aporte calórico para satisfacer las nuevas demandas energéticas del organismo. Incluso puede que gane unos kilos de peso al principio de su programa, kilos que se convertirán en músculo puro, no en grasa.

Muchas mujeres han comprobado que corriendo afinan las caderas y los muslos áreas muy conflictivas al igual que la barriga en el hombre. Si bien es cierto que corriendo se elimina la grasa, mas cierto es que ésta reaparece cuando se deja de correr. El ejercicio esporádico brinda beneficios temporales (1 o 2 veces por semana).

La única meta de muchos corredores es un principio, fortalecer el cuerpo y aumentar su capacidad respiratoria. A menudo, sin embargo la práctica del ejercicio se convierte en algo más que un simple medio para mantener el cuerpo en buena forma física: es el momento de la revelación, la evidencia de que sus facultades mentales crecen al mismo tiempo que la capacidad pulmonar. Y esto les agrada.

De un modo u otro la práctica de la carrera barre gran número de las "telarañas" que han enmarañado nuestra cabeza. La mayor parte de los corredores experimenta la revitalización de todas sus capacidades a medida que mejora su estado físico.

Aquellos que puedan correr a diario o al menos algunas veces a la semana y perseveren en ello tendrán oportunidad de experimentar en su organismo los efectos benéficos que hemos estado hablando y sobre todo, aprender a conocer su cuerpo, se lo aseguro.

El programa que le recomiendo más adelante esta libre de sufrimientos, pero no de trabajo. Para que sea efectivo, cualquier programa de preparación física ha de seguirse semana tras semana, mes tras mes. Debe acomodarlo a su temperamento y a sus características físicas y convertirlo en parte integrante de su modo de vida.

Un programa de marcha debe ser lo bastante flexible para que se adapte a la mayoría.

De modo que, antes de empezar a correr alrededor de la manzana en que vive, analicese a sí mismo. ¿Qué edad tiene? , ¿Cuáles son sus condiciones físicas? , ¿Si tiene algún problema de salud (asma o alguna disfunción cardíaca)?. Es absolutamente necesario una revisión médica previa al inicio de la actividad.

Si sabe que está afectado por alguna dolencia y a pesar de ello conserva el propósito de participar en un programa regular de ejercicios para mejorar su condición física en general, su médico deberá aconsejarle el tipo de programa que mejor se adapte a sus posibilidades.

Bibliografía: "Atletismo" Técnicas y métodos de entrenamiento. Ediciones Lidium.

"Footing" En forma todo el año. Ediciones Bruguera.

*¡Que hace ahí sentado! .Como todavía no se decidió, largue todo y salga ya mismo a correr.*

Prepárese, en cualquier caso, para lo más difícil: las fatigas y dolores que sufrirá al hacer algo a lo que no está acostumbrado. Al término del primer día sentirá dolores suaves especialmente en las articulaciones. Su optimismo no debe decaer y no afloje en su empeño. Al segundo día lo despertarán los calambres, agujetas, espasmos e intensos dolores musculares en las piernas, persevere. Al décimo día se sentirá francamente desanimado, siga no se rinda, aleje esos pensamientos negativos. Al vigésimo quinto día obliguese a sí mismo a salir a correr, yo le aconsejo que no abandone.

Si no lo hizo, se lo aseguro, casi a los dos meses de haber comenzado el programa las cosas van a cambiar. Molestias y dolores habrán casi desaparecido, no así el recuerdo de los primeros días de agonía.

Los primeros días de marcha requieren voluntad y hay que soportar fatigas, pero de ningún modo debe ser un castigo.

Existe un método muy simple que le permitirá hacerse una idea aproximada de su nivel de aptitud física, tanto al principio del programa como a lo largo del mismo. Simplemente, deje que su cuerpo le hable.

Comience por el paseo o un paso ligero. Sienta lo que ocurre. ¿Respira Ud. pesadamente tras recorrer dos manzanas a paso ligero? ¿Puede seguir durante kilómetros? ¿Ha perdido el aliento por el solo hecho de trotar una docena de metros?.

Su cuerpo reacciona automáticamente al cansancio y no pierde el tiempo a la hora de hacerle saber como se siente. Préstele atención. No intente hacerle trabajar mas de lo que puede hasta que haya adquirido cierta resistencia.

Poseer un cuerpo resistente requiere tiempo y la práctica rigurosa de ejercicio. Un cuerpo desacostumbrado al ejercicio necesita de un periodo de acondicionamiento antes de poder entrenarse.

La mayoría de programas aeróbicos, en este caso concreto la carrera, se inician con ejercicios de preacondicionamiento. Uno de los mejores es simplemente caminar. De hecho puede dar comienzo a su actividad preacondicionadora incluso antes de empezar el programa o de someterse a reconocimiento médico. Al fin y al cabo no debe hacer otra cosa que caminar. Así pues, ¡adelante!

Salga a caminar por espacio de 10 o 15 minutos y conviértalo en un hábito diario. Pero imprima a sus piernas un ritmo vigoroso. Es seguro, que tras la adquisición de hábitos de este tipo, no pasará mucho tiempo antes de que comience a sentir la imperiosa necesidad de correr. Llegado a este punto, correrá regularmente, sin sentirse forzado en absoluto.

Cuando esté metido de lleno en la práctica de la carrera, debe tener en cuenta que no se trata de llegar el primero en una competición, sino de adquirir resistencia, perseverar y calma son las palabras claves en este programa.

Si es Ud. mujer, quisiéramos sugerirle algunas precauciones: su capacidad pulmonar y cardíaca es menor que la de un hombre y por consiguiente no precisa correr o trotar tan duro como un hombre para lograr el mismo nivel de aptitud física. Esto se debe a que, a igual nivel de entrenamiento, la mujer alcanza con mayor rapidez su objetivo que el hombre. Si un hombre y una mujer, por ejemplo, corren juntos, él puede sentirse a sus anchas dentro del nivel de acondicionamiento cardíaco que se ha fijado como meta, mientras que ella puede estar sobrepasando el límite recomendable.

De todas formas, cualquier mujer que se haya mantenido apartada del ejercicio físico debe evitar excesos para no rebasar sus posibilidades.

Otra recomendación especial: si está embarazada, el paso ligero puede beneficiarle, por lo menos hasta el sexto mes de embarazo. No creo que sea necesario advertirle de que vea a su ginecólogo antes de empezar a correr.

Si no está embarazada, pero desea tener hijos, muchos médicos son de la opinión de que correr es una excelente forma de preparar su cuerpo para esta eventualidad.

Correr en compañía puede ayudarle también a vencer la inercia que experimentará al principio. Es difícil crear un nuevo hábito, de igual modo que lo es romper uno viejo.

Busque un compañero, así tendrá alguien con quien compartir frustraciones, dolores, molestias y el placer de estar haciendo progresos. Puede compartir todo esto con él o ella.

Correr con alguien a nuestro lado lo convierte en algo mucho más fácil.

Aunque este muy bien preparado para emprender esta actividad, el corredor en potencia puede sentirse preocupado por la sombra de algunos antiguos hábitos ¿Si corro, tendré que dejar de fumar, y no podré beber ni comer mis platos favoritos?. Pero no, no tiene que hacerlo. Si es fumador y/o bebedor, sin embargo, es muy posible que al principio le resulte difícil de dejar de fumar o de beber. Ya será bastante duro tener que cambiar unos hábitos sedentarios por una vida activa, pero no es menos cierto que experimentará una menor dependencia.

Una sola zancada de un no fumador equivale a tres de un fumador. La causa reside en el monóxido de carbono que el fumador inhala. Una vez en el torrente circulatorio, esta sustancia se fija a las moléculas de hemoglobina de la sangre y les impide transportar oxígeno a lo largo y a lo ancho del organismo.

Como el tabaco, el alcohol impide la eficiente distribución del oxígeno por el organismo. Corazón, músculos y tejidos pagan las consecuencias.

Puesto que el alcohol reduce la capacidad de asimilación de las vitaminas de grupo B, es más que posible que deba enfrentarse con un déficit vitamínico.

Le recomiendo que no corra si ha estado bebiendo, como Ud. ya sabe, puede afectar su capacidad de juicio y hacerle apreciar erróneamente la velocidad, la distancia e incluso su grado de resistencia.

En cuanto a la comida hay mucho para decir: muchos corredores se aferren a la dieta vegetariana. Otros se llenan de fideos (carbohidratos) antes de una carrera. La mejor dieta que puedo recomendarle es la misma que aconsejan los dietólogos: coma regularmente y con discreción; recuerde que hay gran variedad de alimentos (carne, productos lácteos, cereales, vegetales, frutas) que aportarán a su organismo las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que este necesita para mantenerse en buen estado. Evite el azúcar, que no tiene valor nutritivo alguno. Proporciona calorías de rápida asimilación, pero poco más.

Obtenga las calorías necesarias de otras fuentes.

Continuara... Bibliografía: "Atletismo" Técnicas y métodos de entrenamiento. Ediciones Lidium.

"Footing" En forma todo el año. Ediciones Bruguera.

No existen reglas con las que acomodar el horario de comidas a su programa de entrenamiento o viceversa. Algunos médicos recomiendan descansar un par de horas tras una comida, antes de correr. Otros aseguran que no es necesario esperar tanto. Lo mejor es quedarse en el término medio, así que aguarde una hora antes de iniciar el ejercicio.

Su cuerpo le hará saber discretamente si necesita más combustible: hará que se sienta hambriento.

El hambre es sólo uno de los muchos mensajes que recibirá de su cuerpo a lo largo de este programa, que deberá ser lo bastante flexible como para acomodarse a estos mensajes.

Cuando se ha logrado crear el hábito de correr, no es prudente escatimar horas al sueño. El hecho de que se sienta rebotante de energía no quiere decir que pueda dormir menos que antes.

Si la carrera precede a la jornada laboral puede que sea un acierto desayunar mas antes, así el cuerpo tiene combustible para quemar durante el ejercicio. Otros aconsejan tomar un tentempié, ligero pero nutritivo, antes de correr y alguien por ahí aconseja correr y después correr. Puede Ud. ensayar algunos de estos métodos y, según se sienta, adoptar uno u otro. De todos modos no hay reglas fijas.

Algunas personas prescinden del almuerzo e invierten el tiempo en correr. Consulte al médico antes de adoptar esta modalidad que, por otra parte, permite romper la monotonía diaria al proporcionar una especie de "recreo".

Las primeras horas de la noche ejercen cierta atracción especial sobre algunos corredores. Lo único que puedo decir es que los corredores nocturnos deberían finalizar su ejercicio una hora antes de acostarse, de lo contrario podrían tener dificultades a la hora de conciliar el sueño. La práctica de footing "despierta" su cuerpo por la noche del mismo modo que lo hace por la mañana y necesita un mínimo de sesenta minutos para volver a la normalidad.

Establezca una rutina. Una vez haya decidido el momento del día en que va a correr, ¡sujétese a él! Si un día corre por la mañana, el siguiente al mediodía y el otro por la noche, no está creando una rutina. Debe esforzarse en desarrollar un nuevo hábito. El ejercicio resulta más fácil fijándose un horario. Todo hábito es, mayormente, un reflejo condicionado y los reflejos condicionados aparecen gracias a la repetición. La repetición da lugar, a su vez, a que cuerpo y mente desarrollen una respuesta patrón, la mayoría de nosotros experimentamos una fuerte sensación de incomodidad e incluso disgusto.

Este programa de acondicionamiento físico, requiere correr un mínimo de tres veces por semana. Esto ayuda a crear el hábito. Los expertos en educación física recomiendan correr a días alternos ya que el descanso es tan importante para el cuerpo como el mismo ejercicio. Lo que no debe hacer, es correr tres días seguidos y olvidarse de ello los cuatro restantes. Alterne un día de ejercicio con otro de descanso.

Bill Bowerman, entrenador de la universidad de Oregón famosa por sus corredores de fondo, prepara a sus equipos de acuerdo con esta norma. Lo llama el método "duro-cómodo" (un día de trabajo duro seguido por otro de entrenamiento suave o descanso).

Los programas deben observarse lo mejor posible, pero no ciegamente. Hay momentos en que no le conviene correr. Si, por ejemplo, se pesca un resfriado, una gripe o cualquier otra dolencia, lo único que conseguirá corriendo es perjudicar su organismo. Sin embargo, si nota que se está por resfriar, puede que el footing le ayude a librarse de él.

El lugar donde habrá de correr es otra de las cosas que puede decidir libremente, en este aspecto las posibilidades son ilimitadas. Dé un vistazo por los alrededores y escoja un itinerario y compruebe si reúne las condiciones de seguridad necesaria. Debe tener siempre en cuenta el tráfico y no hay que ser un genio para saber que algunas zonas urbanas son peligrosas a cualquier hora del día o de la noche.

Preste atención a la superficie del terreno. El pasto es lo mejor para correr, es muy blando, cómodo (es un muelle) y protege pies, rodillas y articulaciones. Pero tiene sus contras, puede estar corriendo confiado, bajo el césped se ocultan pequeños pocitos, lomas, raíces y baches. Cualquiera de estas irregularidades puede causarle una caída, torceduras y con ella daños en ligamentos y tendones.

La superficie de tierra, polvo de ladrillo es mas duras que el pasto, son las que recomiendo porque uno puede ver donde esta pisando. Y por último, el pavimento, veredas o asfalto que son las más duras pero las más lisas, su contra es el golpeteo que produce en las articulaciones del tren inferior del cuerpo, de las caderas hacia abajo, se va agravando cuando uno ya tiene una pila de años a cuesta.

Resumiendo: cuando corra por superficies sin pavimentar o por terreno desconocido, mantenga los ojos pegados al suelo. Por las dudas. ¡Vió!

**Bibliografía:**

"Atletismo" *Técnicas y métodos de entrenamiento. Ediciones Lidium.*

"Footing" *En forma todo el año. Ediciones Bruguera.*

La mayor parte de los problemas que afectan a los pies y a las piernas son originados o agravados al correr por superficies duras como el hormigón o el asfalto. Hasta cierto punto, puede zafarse de la dureza del suelo usando un buen calzado de entrenamiento que absorban los choques del pie contra el piso.

Algunos consejos útiles a los corredores urbanos con el fin de hacer sus ejercicios más agradables.

Procure dar con una zona residencial con casas hermosas y calles serpenteantes en las que poder fijar la atención mientras corre.

Manténgase apartado de las áreas ocupadas por edificios altos, a menos que prefiera gastar toda su energía luchando contra las fuertes corrientes de aire que generan.

Aléjese de los semáforos y zonas congestionadas, llenas de peatones.

Esté atento a las curvas.

Estudie por anticipado el recorrido elegido y procure planearlo de modo que describa un círculo mas o menos regular para que su carrera termine donde la ha iniciado.

Preste especial atención a los perros mientras corre.

Si ha elegido un lugar apartado para correr, piense que puede tener una torcedura de pie o un esguince y encontrarse a unos cuantos kilómetros o de toda ayuda.

Use siempre el sentido común y especialmente en terreno montañoso. Necesitará mas oxígeno corriendo cuesta arriba, de modo que disminuya la velocidad. No sobrecargue unos pulmones y unos músculos acostumbrados a superficies llanas.

En este mundo existen ciudades y zonas que conservan durante todo el año las condiciones ideales para correr, pero lo más seguro es que ud. no viva en una de ellas. Las condiciones ideales para practicar la carrera son los días sin viento y una temperatura aproximada a los 10 \*C.

El frío no representa un problema serio, en especial si su salud es relativamente buena. El efecto combinado del viento y el frío constituye una verdadera amenaza ya que existe riesgo de congelación si no protege de forma adecuada su cuerpo. No debe olvidar que, al correr, su propio desplazamiento contra el viento incrementa el factor viento-frío y con él el riesgo de congelación. Asegúrese que todas las partes del cuerpo normalmente descubiertas estén protegidas: cabeza, rostro, orejas y manos. Las extremidades del cuerpo pies y manos son las que primero sufren los síntomas de congelación. Cabe recordar que para proporcionar a su cuerpo un aislamiento térmico eficiente debe vestir varias prendas de ropa, una encima de otra.

Cuando corra en tiempo muy frío tome precauciones con el hielo de las carreteras.

Cuando llegue a casa cambie enseguida las ropas usadas por otras secas.

No usar bolsas de nylon bajo la ropa para transpirar. Con esto no bajará de peso solo aumentará las posibilidades de deshidratación, su cuerpo sufre.

Es muy importante que observemos estas precauciones, que, a la larga, pueden evitar que suframos disgustos graves.

Cuando el tiempo sea realmente caluroso, sea prudente.

El Dr. Kenneth Cooper aconseja dejar de correr cuando el termómetro alcanza los 36 \*C. El Dr. Terence Kavanagh, cardiólogo, (y a estos dos quien los conoce), no permite correr a sus pacientes cuando la

temperatura excede los 29 °C. Yo recomiendo recortar el programa de ejercicios o bajar el ritmo de trote y beber agua continuamente, no espere a tener sed.

Si esta iniciando su programa o padece alguna afección cardiaca, si le sobran kilos o a pasado de los cuarenta años, le aconsejamos fijar el límite de temperatura entre los 26 y 29 °C, especialmente si la tasa de humedad es alta. Cuando corre cúbrase la cabeza para protegerse del sol.

Correr en tiempo caluroso puede provocar un brusco descenso de la presión arterial o, en el mejor de los casos, agotamiento. Si en el curso de la carrera se deshidrata, empieza a sentir la cabeza insegura y su pulso y respiración se aceleran, puede que se halle muy cerca de su típico agotamiento provocado por el calor. Deje de correr inmediatamente. Busque un lugar sombreado e ingiera líquidos no alcohólicos (tibios, no fríos), y descanse. Si los síntomas persisten, llame al médico.

Correr en tiempo caluroso entorpece también la circulación de la sangre con el consiguiente perjuicio para el corazón. Por supuesto, usted suda más, lo cual quiere decir que su organismo pierde más agua de lo normal. Para compensar la pérdida beba un vaso lleno de agua antes de empezar a correr y uno cada quince o veinte minutos a lo largo de la carrera. Si su estómago está vacío omita la sal ya que podría ocasionarle retortijones. Si viste una remera ligera y transpirable creará una cámara de aire sobre su cuerpo, lo cual reducirá su temperatura y le ayudará a soportar el calor.

Un detalle importante que debe recordar es que su cuerpo tarda un par de semanas en adaptarse al calor. Tómelo, pues, con calma y espere a que sea él el que le diga cuándo está dispuesto a correr.

Correr con vientos fuertes supone un incremento del 6% en el gasto de oxígeno. Por consiguiente, si se enfrenta ud. con una fuerte brisa, reduzca la velocidad; obtendrá los mismos beneficios que corriendo más rápido. Siempre que corra en días ventosos, inicie el ejercicio de cara al viento; al final, cuando esté más cansado, tendrá el viento a sus espaldas y le ayudará.

La lluvia no constituye un obstáculo, a menos que tema ud. empaparse, pero, en cualquier caso necesitará protección. Vista ropa impermeable y las prendas necesarias para mantener el calor del cuerpo.

La altura es otra fuente de problemas. A partir de los 1500 m por encima del nivel del mar la sangre absorbe y transporta el oxígeno con mayor lentitud a través del cuerpo. Esto significa que el corazón a de trabajar más. Emplee entre 4 y 5 semanas para adaptarse a la altura y ajuste su programa a las nuevas condiciones. Muchos corredores aconsejan reducir el programa en un 50 al principio. Y si aún así le falta a ud. el aire, redúzcalo todavía más.

Correr en pista es la mejor solución, pero tiene sus inconvenientes. Ciertamente que en una pista no hay baches, pozos, coches ni peatones que nos fastidien, pero correr continuamente describiendo círculos, viendo el mismo panorama alrededor, puede resultar más que aburrido a los pocos minutos. La mente tiende a entorpecerse y es fácil desanimarse. Sabemos por experiencia que la gente que corre solo en pista es la que con más frecuencia renuncia a practicar este deporte.

Aconsejo cambiar el sentido de la marcha a días alternos.

Al cambiar el sentido de la marcha cada día, cambia también el sentido de las pendientes en las curvas. Asimismo resulta práctico llevar consigo un cuenta vueltas

Ahora que está listo para correr, recuerde; no empiece sin antes haber trazado un programa regular de entrenamiento. Encontrará este programa en el próximo boletín, planteado de manera que sea útil para corredores de todas las edades y condiciones físicas.

Y si nos consulta en FCmáx. le acercaremos un programa de acuerdo a sus condiciones físicas, edad y experiencia atlética.

Consúltenos, estamos para servir a todo el atletismo mundial, que digo ¡¡del universo!!!!!!!!!!.

Hace sólo unos pocos años, al pensar en los corredores asociábamos a estos con los estadios y pistas ovales, un grupo de personas delgadas, de piernas largas, con un número en el pecho, sacudiendo desmañadamente los músculos antes de inclinarse en sus respectivos puntos de partida. Si por casualidad

veíamos a alguien correr por las calles de nuestro vecindario, creíamos que se trataba de un ladrón o de un miembro de un grupo deportivo. Si parecía demasiado inocente para ser un ladrón y muy viejo para estar en la escuela, seguro que pensábamos "este esta loco".

Pero en la actualidad aceptamos sin extrañarnos la presencia de docenas de personas corriendo por el vecindario, nos correremos, los dejaremos pasar, pero no pensaremos más en ello a excepción, quizá, de un cierto sentimiento de envidia que nos hará decir para nuestro adentro: "ellos corriendo enérgicamente y yo dejándome llevar por la inercia". Si el número de personas que vencen esta inercia sigue aumentando como hasta ahora, puede que dentro de muy poco tiempo aquel sentimiento de envidia se convierta en otro que nos haga pensar: "debo estar perdiéndome algo formidable".

Antes de que se dieran a conocer las experiencias de Cooper, Fixx y otros como ellos, hubiera tenido Ud. que revolver cielo y tierra para dar con unas directrices válidas con las que organizar un programa de ejercicios viable.

En la actualidad el corredor principiante se enfrenta al problema de tener que elegir entre buen número de programas, ya que éstos varían considerablemente. Unos pueden ser más rígidos y meticulosos, otros reunir características del todo opuestas y otros que son solo parte de programas de educación física muy complejos y que en definitiva, incluyen gran número de disciplinas.

Ya es bastante difícil tomar la decisión de dejar atrás una vida completamente sedentaria. Pero una vez tomada la decisión y con un programa ante los ojos, se encuentra uno con exigencias tan formidables como la de correr tres kilómetros sin parar cuando no ha practicado ejercicio alguno en diez años.

En este programa el esfuerzo exigido será progresivo. La finalidad principal de este programa es tonificar la estructura muscular del cuerpo y aumentar su resistencia física y agilidad, y los orientados a mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio. Se llegó a la conclusión de que el mejor ejercicio es aquel que contribuye al acondicionamiento de corazón y pulmones, conclusión que coincide con la de la Asociación Americana del Corazón, el Colegio Americano de Medicina Deportiva y otras entidades importantes.

Muchos de los programas que sometimos a estudio son excelentes para este fin y entre ellos están incluidos el de ejercicios aeróbicos del doctor Cooper, la President's Council on Physical Fitness Guide, el programa oficial de ejercicios de la YMCA, y el conjunto de técnicas recomendado por expertos como George Sheehan, Thaddeus Kostrubala, William Bowerman, James Fixx y otros.

En este programa encontrará Ud. cuatro niveles de aptitud con grupos de acondicionamiento progresivo en cada uno de ellos. Cada uno de los objetivos se van alcanzando de forma natural y automática a medida que se avanza en el programa. Lo más importante es que Ud. progresa fácil y cómodamente de acuerdo con las posibilidades de su cuerpo.

Este programa como muchos otros se basan en el principio de la acción sostenida. El programa de la Consumer Guide es el único que establece la duración de la carrera como objetivo básico. La duración del ejercicio en minutos de acción sostenida, es el elemento crucial del programa. La distancia o la velocidad quedan a su entera elección. El programa esta estructurado de modo que permita a cada uno progresar a su propio ritmo.

Cuando el corredor está listo para pasar a un nivel más alto de entrenamiento, lo hace. Si no se siente aún preparado para ello, espera a estarlo.

Los efectos de la acción sostenida, organizada en forma de espacios de tiempo sometidos a un incremento gradual, dependen de un importante hecho biológico. Cada uno de nosotros posee lo que se denomina un "máximo ritmo cardíaco" basado, por lo general en la edad y el estado físico normal. El máximo ritmo cardíaco de una persona es el número de latidos de su corazón por minuto cuando su cuerpo esta sometido al máximo esfuerzo. Su máximo ritmo cardíaco será generalmente de 220 latidos por minuto menos su edad. Si tiene 20 años éste será de 200; si tiene 60 será de 160. Esta fórmula se desarrolló de acuerdo con un hecho comprobado. Por cada año vivido, su corazón late una vez menos por minuto. Esta fórmula debemos aceptarla como tal, démosle un margen de tolerancia de + o - 5 latidos.

El ritmo cardíaco "ideal", tal como es llamado en los programas de ejercicios cardiovasculares, se sitúa entre el 70 y el 85 % de su máximo ritmo cardíaco. El funcionamiento del corazón y la fisiología varían en cada individuo, por lo que el ritmo cardíaco ideal de cada uno está comprendido dentro de una cierta "zona de

objetivo" de ritmos ideales. La tabla N\*1 contiene el máximo ritmo cardíaco, una "zona de objetivo" de ritmos ideales y el ritmo ideal para edades comprendidas entre los 20 y los 70 años en incrementos de 5 años. Puede Ud. hallar su propio ritmo y la "zona de objetivo" en que se encuentra si su edad está entre las de la lista.

Edad	Máximo ritmo cardíaco (latidos por minuto (latidos/minutos)	Ritmo cardíaco ideal (entre el 75% del máximo)(latidos/minuto)	"Zona de objetivo" del ritmo cardíaco (entre el 70 y el 85% del máximo)(Latidos minutos)
20	200	150	140 a 170
25	195	146	137 a 166
30	190	142	133 a 162
35	185	139	130 a 157
40	180	135	126 a 153
45	175	131	123 a 149
50	170	127	119 a 145
55	165	124	116 a 140
60	160	120	112 a 136
65	155	116	109 a 132
70	150	112	105 a 128

Tabla 1

El ritmo cardíaco ideal es la clave del acondicionamiento físico, y proceder de acuerdo con el mismo según el programa es muy simple. Durante la ejecución de un ejercicio el ritmo cardíaco debiera ser el 75% de este máximo. Para obtener los beneficios cardiovasculares de la carrera -o de cualquier otro ejercicio- debe mantener el ritmo cardíaco entre el 70 y el 85% de su máximo durante 15, o mejor aún 20 minutos. Si el ritmo cardíaco esta por debajo del 70% del máximo, no va a mejorar el estado de su sistema cardiovascular. Si excede el 85% de su máximo está sobrepasando su límite de resistencia. Debe disminuir la cadencia del ejercicio. En el programa que describimos mas adelante, cada nivel de aptitud contiene seis grupos de tiempo, cada uno de los cuales requiere la ejecución de ejercicio sostenido durante un periodo de tiempo determinado. Al pasar de un nivel inferior a otro superior, el período de ejercicio sostenido aumenta.

Aquí es donde aparece la "zona de objetivo" de los ritmos cardíacos ideales: No importa el nivel de aptitud en que Ud. se encuentre en un momento dado. Debe mantener el ritmo cardíaco dentro de su zona de objetivo" de ritmo ideal todo el tiempo que duren los ejercicios con los que quiere conseguir una determinada forma física.

Tan importante es alcanzar el ritmo ideal como procurar no sobrepasarlo. Si observa que está alcanzando el 90% o más de su máximo ritmo cardíaco, sé esta excediendo. Disminuya el esfuerzo o retroceda al nivel inferior. Recuerde que está entrenándose, no esforzándose.

¿Cómo darse cuenta de que se está excediendo? Es muy sencillo: compruebe su pulso durante la carrera. Por supuesto, no es necesario que corra mientras se toma el pulso. Puede detenerse cuando lleve un ratito corriendo y comprobar el pulso.

Puede determinar fácilmente si se halla dentro de su "zona de objetivo" de ritmo ideal, lo único que tiene que hacer es agarrarse la muñeca y ejercer cierta presión hasta percibir el pulso. Usando un cronometro o el segundero de su reloj, cuente las pulsaciones por espacio de 15 segundos. Luego multiplique por 4 el número obtenido para saber el número de pulsaciones por minuto.

Si le resulta difícil localizar el pulso en la muñeca, no se alarme, puede encontrarlo igualmente presionando con los dedos en su garganta, unos tres centímetros por debajo de la mandíbula. Siga el mismo procedimiento descrito anteriormente.



Una vez haya determinado en que lugar de la "zona de objetivo" de su ritmo ideal se encuentra mejor, lo único que deberá hacer es mantener el ritmo de ejercicio. Debe procurar no salirse de este lugar y conservarlo tan cerca como le sea posible del propio ritmo ideal. Tendrá que tantear un poco al principio, pero no pasará mucho tiempo, antes de que sea capaz de determinarlo por su forma física.

Si se fatiga con facilidad a pesar de mantenerse en el nivel adecuado de su "zona de objetivo", deberá comprobar de nuevo su lugar en esta zona y situarlo por debajo del anterior. Disminuya el ritmo del ejercicio hasta que comprenda que la sobrecarga ha desaparecido. Si, por el contrario, no nota Ud. los efectos del ejercicio, querrá decir que no cumple con lo requerido por su ritmo ideal.

La tabla siguiente presupone que el ejercicio sostenido se efectúa a un nivel de intensidad localizado dentro de la "zona de objetivo" de ritmos ideales propia del individuo.

Duración del ejercicio sostenido (en minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Beneficio
15 a 30	3	Obtención mínima de beneficios
30 a 40	4	Eliminación de grasas y mejora de la forma física
40 a 60	4	Reducción de colesterol y triglicéridos
60 o más	3	Puede experimentar la euforia del atleta

Tabla 2

Los beneficios de la carrera son físicos y mentales al mismo tiempo. Su sistema cardiovascular mejorará del mismo modo que su estado general. Los beneficios que obtenga estarán en relación con el tiempo que pueda dedicar al ejercicio, desde luego, así como el tiempo durante el cual mantenga su ritmo cardíaco ideal. Recuerde, no obstante, que si en cualquier nivel del programa se queda sin aliento o experimenta inseguridad, vértigo, náuseas o tirantez o dolores torácicos, interrumpa inmediatamente los ejercicios e informe inmediatamente a su médico.

Tanto el entrenador como el atleta deben comprender que al, comienzo del entrenamiento, el volumen de sangre del deportista aumenta hasta un 20%. Vale decir que si el volumen habitual es de 5 litros, por efecto del entrenamiento a lo largo de un lapso dado, el volumen aumentará automáticamente a 6 litros.

Debido a esto la sangre tiende a diluirse, porque la producción de hemoglobina y de hematíes no progresa a la par del aumento de volumen de la sangre. Recién al mes de haber comenzado el entrenamiento la médula espinal (la productora de los glóbulos rojos) recibe los estímulos nerviosos del cerebro para producir mas glóbulos. Aproximadamente este proceso dura dos meses para completar proporcionalmente la cantidad de glóbulos rojos y los seis litros de sangre. En este tiempo, el atleta es muy susceptible a la fatiga, a las lesiones y a enfermarse y a no mejorar su rendimiento. Tenga paciencia, son solo tres meses.

La dilución sanguínea básica es el único estímulo que excita la producción de glóbulos rojos, por lo tanto, una reducción en la concentración de glóbulos rojos debe considerarse normal en un programa de entrenamiento. Además, el fenómeno sirve de indicador; si la cuenta de glóbulos rojos baja del 10%, querrá decir que el programa ha sido demasiado severo. Durante el análisis de sangre debe prestarse atención también a la cuenta de células eosinófilas; una fuerte caída en la concentración de estas células sanguíneas blancas indicará un programa de entrenamiento demasiado exigente.

Asimismo, una concentración muy superior a la cantidad normal será indicio de infección. En el transcurso de las tres a cuatro semanas necesarias para alcanzar el equilibrio del plasma de las células sanguíneas, el constante ejercicio en carreras normales sobre distancias progresivamente mayores ("overdistance") habrá de ser el principal medio de entrenamiento. Un entrenamiento más exigente en un programa de intensidad progresiva podría causar problemas físicos y emocionales al corredor.

Fundamentalmente, veo la preparación física en atletismo como un enfoque que apunta a cuatro objetivos.

Primero, el entusiasmo es, indiscutiblemente, la base de estas actividades, su motor. Más que cualquier otro factor, el entusiasmo compensa los errores tanto del atleta como del entrenador. Considero preferible, y con mucho, que un corredor entusiasta cometa errores a que una persona sumamente diestra y entrenada ejecute los movimientos del trabajo con aire de aburrido. Denme un entrenador entusiasta y les daré un atleta entusiasta...denme un atleta entusiasta, y les mostraré un ganador, que no reconoce límites a sus posibilidades.

Segundo, es innegable que el éxito en el entrenamiento en atletismo va precedido de la elección y fijación de objetivos no demasiado complicados.

Tercero, una vez establecido las metas y hasta donde quiere llegar, fíjese metas posibles de alcanzar y no se detenga hasta lograrlas, haga planes y establezca prioridades para cumplir tales objetivos.

Cuarto, organización, esta es la clave del éxito de una preparación eficaz en competencias.

Las actitudes modernas acerca del entrenamiento para resistencia surgieron en gran parte de los esfuerzos de los finlandeses y, en especial, del gran Paavo Nurmi y de su preparador físico Gosta Homer. Por esos años iba adquiriendo popularidad un sistema de entrenamiento llamado "FARTLEK" con el tiempo, el sistema se convirtió en modalidad consagrada del entrenamiento para las carreras de fondo. El entrenamiento al estilo fartlek combina irrupciones de velocidad sobre distancias y ritmos variados intercalados a lo largo de una carrera de fondo.

A poco de conocerse cabalmente las técnicas finlandesas, surgió un tipo de programa parecido (alternación de velocidades), de otro país europeo: Alemania. Este último programa comenzó a eclipsar lentamente todos los demás métodos de entrenamiento para resistencia.

Ahora se comprende bien que un organismo no puede progresar sino se lo somete a un período de entrenamiento forzado. El recargo debe ocurrir en una o más de las situaciones siguientes:

- Aumento de la velocidad máxima.
- Incremento de la carga total.
- Aumento del tiempo total en que se desarrolla la sesión de actividades.
- Aumento del número total de ejecuciones o repeticiones.

Diferentes cargas de trabajo inciden de distinta manera en el cuerpo del atleta. Se afirma que si uno quiere aumentar su fortaleza y resistencia, debe elevar el umbral de esfuerzo en un tercio de la actividad normal. Según el objetivo que se persigue, las diferentes funciones y partes del organismo responden en correspondencia con las variaciones en los porcentajes de sobrecarga.

Esto nos lleva a formular una muy importante consideración; ¿Cuánto es bastante y cuánto es demasiado?

Idealmente, el desarrollo a través del entrenamiento tiene lugar en forma gradual mediante pequeñas cargas. Al enfrentar y aceptar el atleta o el sistema corporal estas cargas, no solo realiza los ajustes adecuados, sino que sobrecompensa tales esfuerzos. La respuesta será algo mayor que la simple anulación de la tensión existente.

Este esquema de crecimiento y desarrollo, mientras la carga se mantenga dentro de un margen de exigencia de respuesta más bien fácil, recibe el nombre de entrenamiento. Cuando la carga excede este margen de fácil respuesta, se denomina sobreentrenamiento. Cabe aclarar que, denomino carga al trabajo a realizar para el entrenamiento medidos en tiempo y distancia. El principio funciona como un músculo individual. Cuando se aplica un esfuerzo moderado del esfuerzo, aumenta la energía. Pero si Ud. es apresurado e intenta lograr lo imposible, podrá sobrevenirle fatiga y lesiones físicas o emocionales.

Fundamentalmente, la carga, en cantidades moderadas, acentúa el desarrollo, sin embargo, no solo intervienen "esfuerzos" físicos, pues se complica aún más el proceso total en el caso de fuertes personalidades, problemas personales, etc., y se provocan situaciones que causan tensión antes que progreso físico.

La ansiedad es producto del estrés. En realidad, la ansiedad y el estrés se relacionan en cierto modo, o sea que la diferencia entre estrés y ansiedad reside en el hecho de que el estrés se puede tratar, en tanto que la ansiedad no se puede tratar o, por el momento, se la encarpeta. La ansiedad es un sentimiento de frustración reprimido que escapa aparentemente a nuestro control.

Si el estrés puede ser una situación aleccionadora, o un motivador, inspirará al atleta. Empero, si el estrés desemboca en sentimiento de frustración que escapa a nuestro control, creará ansiedad, y, con el tiempo, redundará en fatiga y perjuicios. Solas o combinadas con otras emociones, pueden agotar las energías nerviosas antes mismo de una largada.

El organismo humano necesita apoyarse en un sistema triangular: un lado es físico, otro es emocional, y social el tercero. Si cualquiera de ellos flaquea, toda la estructura se desmorona.

Afortunadamente, la mayoría de las ansiedades en los atletas se pueden neutralizar con la actividad física, la cual elimina o minimiza dichas características. Esto explica por qué los atletas, en su mayoría, no sufren de úlceras o de problemas cardíacos y circulatorios con la misma frecuencia que la población en general con parecidos problemas de ansiedad, pero que no suele disponer de medios de relajamiento físico. Los atletas, por otra parte, pueden responder a la ansiedad con manifestaciones de falta de progreso o evolución o con cansancio general y/o el desprecio del programa, del entrenador o de los compañeros de equipo.

La especificidad del entrenamiento es indispensable para facilitar el progresivo desarrollo del atleta. El entrenamiento lento no producirá naturalmente un atleta veloz, como tampoco el entrenamiento en terreno llano producirá un eficiente corredor de cuesta arriba. Pero ambos tipos de entrenamiento, son necesarios, como lo es también un ulterior entrenamiento particular para otras áreas específicas.

#### NIVEL 1, COMIENZO DEL PROGRAMA:

Esta es la base sobre la que va a edificar su nueva forma física: una buena caminata a paso ligero al aire libre. El nivel 1 sirve para romper la valla. Después de todo su cuerpo ha ido embotándose durante años de relativo abandono y necesita prepararse para los rigores de los ejercicios que le esperan. Sus pies, piernas, espalda - todo su cuerpo -, y su sistema cardiovascular en particular, están apunto de hacer cosas que no han hecho durante años - quizá nunca- y debe facilitarles la labor tanto como le sea posible.

Querrá caminar tan ligero como ligero va su corazón para alcanzar su ritmo ideal y seguir así durante todo el tiempo que especifica la tabla. Debiera progresar a lo largo de los distintos grupos de tiempo si se siente capaz de hacerlo. Si no experimenta dificultad alguna al pasar del grupo 1 (quince minutos) al grupo 2 (diecisiete minutos), hágalo.

Si se siente envalentonado y quiere saltarse varios grupos de una sola vez, deberá tener presente nuestras advertencias anteriores acerca de querer hacer mucho y demasiado pronto. Es muy tentador creernos mas jóvenes y ágiles de lo que en realidad somos. Es agradable sobrestimar nuestra capacidad. Incluso nos ayuda a conseguir nuestros propósitos. Pero tratándose de ejercicio físico, no es recomendable. Por supuesto, siempre habrá quien alcance un nivel de aptitud suficiente para progresar con mayor rapidez. De hecho, algunos se sentirán lo bastante preparados como para ignorar el nivel 1 y pasar directamente al 2. Le aconsejamos que no lo haga, a menos que su médico lo considere apto para ello.

Es mejor que planee su programa de modo que un día de ejercicio alterne con otro de descanso, siempre que sea posible. Si lo planea teniendo en cuenta el número de días de la semana, será fácil hacerlo así. No obstante, si corre cuatro días a la semana, no podrá evitar dos días consecutivos de ejercicios.

Grupo	Duración del ejercicio (en minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	15	3 o 4	Caminar
2	17	3 o 4	Caminar
3	20	3 o 4	Caminar
4	23	3 o 4	Caminar
5	26	3 o 4	Caminar
6	30	3 o 4	Caminar

## TABLA DEL NIVEL 1

El nivel 1 le introducirá directamente en el excitante mundo del corredor. Las caminatas a paso ligero prepararán su cuerpo para el ejercicio. Caminar es también una actividad beneficiosa para el sistema cardiovascular y al mismo tiempo lo bastante suave para que puedan disfrutarla todos.

A medida que su forma física mejore, sea más exigente consigo mismo; trate de cubrir mayores distancias o caminar cuesta arriba. Esto le permitirá mantener su ritmo cardíaco ideal.

## NIVEL 2, EMPEZANDO A CORRER:

Ha llegado el momento de correr, por lo menos parte del tiempo. En el nivel 2 aumenta el tiempo asignado a cada grupo, así como la intensidad del ejercicio. Le recomiendo alternar la carrera con el paso ligero a lo largo de cada grupo. Lo ideal sería que una vez completado el grupo 6 de este nivel, estuviera en condiciones de correr sin tener que recurrir al paso. No todos podrán, desde luego. Mientras mantenga su ritmo cardíaco ideal no importa demasiado que corra o camine. Es más, las personas de cierta edad o con limitaciones físicas pueden que deban seguir alternando la carrera con el paso ligero a lo largo de todo el nivel.

La flexibilidad del programa se demuestra precisamente con estas posibilidades de cambio y adaptación.

Aproveche la flexibilidad del programa para adaptarlo a sus posibilidades. Una vez que haya completado los 6 grupos del nivel 1 dedicados al paso, su forma física habrá mejorado; continuar con el paso a lo largo del nivel 2, no le permitiría mantener el ritmo cardíaco dentro de la "zona de objetivo" de ritmos ideales. A partir de ahora su meta será aumentar gradualmente el tiempo dedicado a la carrera y disminuir el empleado en el paso. El momento en que lo haga es cosa suya.

Un buen sistema de controlar sus progresos es el de la técnica de "la red eléctrica", columnas de iluminación o postes telefónicos. Camine a lo largo de la distancia entre dos postes, corra hasta el tercero, camine hasta el cuarto y así sucesivamente. Puede intensificar la dureza del ejercicio caminando entre los dos primeros postes y corriendo a lo largo de los otros dos siguientes.

Grupo	Duración del ejercicio (en minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	18	4	Correr/paso
			Correr/paso
2	20	4	Correr/paso
			Correr/paso
3	23	4	Correr/paso
			Correr/paso
4	25	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
5	28	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
6	30	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso

## TABLA DEL NIVEL 2

Este nivel añade la carrera a su programa de ejercicios. Inícielo con una relación entre carrera y paso ligero mitad por mitad. A medida que progrese de grupo a grupo aumente gradualmente el tiempo invertido en correr y reduzca el de paso. Cuando llegue al grupo 4, puede correr todo el tiempo asignado al ejercicio. Asegúrese de mantener su ritmo cardíaco ideal.

En la realización de los ejercicios de los tres primeros grupos debería observar una cierta proporción. Su ritmo cardíaco ideal y su forma física general deberán determinar su línea de actuación. Ambas variables suelen emitir el mismo mensaje.

Al final del grupo 6 puede pasar al nivel 3, que también combina el paso con la carrera. En este caso deberá establecer un promedio con el que trabajar cómodamente y a la vez que mantenga su ritmo cardíaco ideal por espacio de treinta minutos de ejercicio.

### NIVEL 3, EL CORREDOR EXPERTO:

Cuando haya alcanzado esta parte del programa habrá conseguido algo más que mantener en alza su nivel de aptitud física. En realidad lo está Ud. mejorando. A medida que sus condiciones físicas mejoran, su sistema cardiovascular es capaz de soportar el mismo esfuerzo con un ritmo cardíaco más bajo.

Diciéndolo de otro modo, puede repartir por el organismo la misma cantidad de oxígeno que antes pero, trabajando menos. Esto significa que en su actual estado físico, de no incrementar la intensidad de los ejercicios, el ritmo de su corazón descenderá por debajo de la zona de objetivo de ritmos cardíacos ideales. A medida que progresa a lo largo de las distintas etapas del programa, comprobará que corre más rápido para mantener su ritmo cardíaco ideal y que, además, está quemando suficientes calorías como para adelgazar.

Si fue capaz de completar el grupo 6 del nivel 2 corriendo como único ejercicio, continúe haciéndolo así, a lo largo del nivel 3. Aquellos que se sientan mejor alternando largos periodos de carrera con cortos intervalos de paso, deben seguir haciéndolo en el supuesto de que mantengan el ritmo cardíaco ideal dentro de la zona de objetivo.

Grupo	Duración del ejercicio (En minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	33	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
2	35	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
3	38	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
4	40	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
5	43	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
6	45	4	Correr o correr/

			Paso/correr/paso
--	--	--	------------------

### TABLA DEL NIVEL 3

Para cuando alcance el nivel 3 será ya un veterano, uno de los corredores por cual Ud. sentía admiración. Puede correr a lo largo de los grupos de ejercicios o combinar la carrera y el paso ligero, lo que más le convenga. Si prefiere quedarse en el nivel 3 a pasar al 4, seguirá reforzando su sistema cardiovascular, siempre que mantenga su ritmo cardíaco ideal.

Es posible que no disponga del tiempo suficiente para cumplir con las exigencias del nivel 4, o simplemente que no estén interesados en ejercitarse durante periodos de tiempo más largos, no me vaya a aflojar ahora, eh!!.

### NIVEL 4, EL CORREDOR CONSUMADO:

Este nivel es para los verdaderos corredores. Si es Ud., capaz de bancarsela en este nivel, se encuentra en un punto del programa que le llevará a experimentar la sensación de euforia que experimentan los corredores que han alcanzado la cima, siguen experimentando la misma sensación después de correr en forma sostenida por espacio de 45 minutos, pero, mas a menudo, a los 60 minutos o más.

La gran mayoría de los que perseveren a lo largo del nivel 4 se convertirán en verdaderos corredores, cumpliendo con todos los requerimientos de cada uno de los grupos. No obstante no hay ninguna ley que les impida cambiar a un período de paso ligero de vez en cuando si esto les va bien. Como siempre deberá mantener el ritmo cardíaco ideal si quiere que su sistema cardiovascular siga mejorando.

Si ha llegado al grupo 6, esta entregado al ejercicio y encuentra un gran placer en la carrera, experimentará la verdadera euforia, habrá alcanzado la "cima". En cualquier caso podrá considerarse un corredor lleno de experiencia.

Ha de ser Ud. quien decide si su progreso ha de ser rápido y hasta donde quiere llegar, a esta altura, ya que nadie conoce mejor sus propias necesidades ni sus propias limitaciones.

Grupo	Duración del ejercicio (En minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	48	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
2	50	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
3	53	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
4	55	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso

5	58	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
6	60	3 o 4	Correr o correr/ Correr o correr

TABLA DEL NIVEL 4

PRECALENTAMIENTO:

No todo empieza y termina en correr. No puede Ud. saltar adentro de un par de zapatillas, comenzar a correr y luego relajarse. Cualquier corredor experimentado (atleta) sabe lo importante que es el precalentamiento, el período de enfriamiento y la elongación de los músculos.

Cuando asistimos a una prueba de atletismo, lo que en realidad nos interesa es el desarrollo de la competencia, a partir de ahora comience a observar, preguntar a los competidores que son todos los movimientos que realizan a un costado de la pista. Todo el conjunto de ejercicios y trotes despreocupados que realizan no es mas que una combinación de ejercicios calisténicos. Nada importante para los espectadores, pero Si de fundamental importancia para los atletas que van a competir, en la actividad que sea, saben lo importante que es el precalentamiento, aflojar y distender los músculos, preparar tendones y articulaciones, corazón y pulmones para el esfuerzo que se avecina. Le llevará poco tiempo entre 10 y 15 minutos. Tómelo como una norma, incluso cuando entrene. Si omite el precalentamiento, tarde o temprano, sufrirá las consecuencias.

Se calcula que la mitad de accidentes registrados durante las carreras podría evitarse si el corredor efectuara los ejercicios de precalentamiento. Ni los músculos ni las articulaciones están en condiciones de soportar una carrera si antes no se les ha preparado de forma adecuada. No estoy diciendo que la omisión del precalentamiento sea la causa de todas las desdichas - tendrá que soportar molestias y dolores en mas de una ocasión, les guste o no -, me refiero a torceduras, desgarros y lesiones que pueden evitarse y a las molestias que le atormentarán durante la carrera y que incluso pueden obligarlo a abandonarla.

El cuerpo de un corredor habitual esta mas acostumbrado a la actividad, desde luego. Pero ha estado en reposo desde la última vez que corrió, quizá uno o dos días. Por lo tanto, músculos y articulaciones deben prepararse de nuevo.

Procure mantener el cuerpo flexible. Debe tener en cuenta, todo el cuerpo, incluidos cuello, hombros y brazos, por supuesto que no debe hacer ningún esfuerzo con los brazos. Lo único que interesa es aflojar los músculos para que respondan a la tensión que genera la carrera.

¿Qué clase de ejercicios resultan útiles para su precalentamiento?

- 1) Los que aportan flexibilidad.
- 2) Que estiren al máximo músculos y articulaciones, sin dañarlo.
- 3) Que se sucedan rítmicamente sin transiciones bruscas.
- 4) Que combinen la distensión muscular con un incremento de la actividad vascular.
- 5) Que afecten a todas las partes del cuerpo.
- 6) Que su intensidad se incremente al tiempo que lo hace el precalentamiento.
- 7) Debe ser además bastante variado, con objeto de convertir el precalentamiento en algo agradable.

Procure no excederse, de lo contrario iniciara la carrera agotado. Recuerde que el precalentamiento debe ayudarlo a correr, del mismo modo que correr le ayudara a mantenerse saludable y en buena forma física.

Ejercitarse mas de lo debido puede reportarle lo contrario de lo que pretende.

#### ENFRIAMIENTO:

Alrededor de la pista deportiva en la que todos aquellos atletas efectúan ejercicios de precalentamiento, habrá tenido también ocasión de observar a los corredores de fondo ejecutando otros ejercicios una vez finalizada la carrera. En este caso, sin embargo, son ejercicios de enfriamiento. Concluida la competición no se quedaron quietos, fueron a recoger la medalla si ganaron o regresaron a los vestuarios si sufrieron una derrota. Sabían por experiencia lo que debían hacer: seguir corriendo tras haber llegado a la meta, mas despacio, claro, disminuyendo el ritmo paulatinamente hasta detenerse.

Interrumpir bruscamente una carrera puede ser peligroso, la relajación súbita del cuerpo tras un ejercicio sostenido mas bien violento puede ocasionar mareos, apnea, nausea e incluso desmayos. Le recomiendo vivamente que termine las carreras de forma gradual, disminuyendo la velocidad hasta detenerse deje que el organismo regrese a su estado normal poco a poco. Recuerde que mientras corre la sangre acude con preferencia a los músculos y que al detenerse debe volver a sus cause normales. No permita que este retorno sea violento sin un periodo de enfriamiento, la sangre se concentrara en las piernas privando al cerebro del oxígeno necesario.

Por otra parte la fatiga origina depósitos de ácido láctico en los músculos. El periodo de enfriamiento contribuye a la reconversión del ácido láctico evitando los calambres.

Procure dedicar entre ocho y diez minutos al enfriamiento con el fin de facilitar a sus músculos la eliminación de los productos del metabolismo—el citado ácido es uno de ellos—. Cuando por fin cese su actividad, el ritmo de su pulso puede sobrepasar un máximo de 20 latidos la cadencia normal del mismo cuando esta usted en reposo.

Las condiciones climatológicas ejercen también su influencia. Si corre en tiempo frío, el hecho de detenerse con brusquedad puede ocasionarle escalofríos y hacerle más propensos a los resfriados. Fiebre y otras dolencias menores. Por otro lado una de las peores cosas que puede hacer, haga frío calor, tras la practica de un ejercicio sostenido, es tomar una ducha o baño caliente o entrar en un sauna sin haber observado antes el periodo de enfriamiento.

Lo que estamos diciendo es bien simple. Correr, como disciplina, debería dividirse en tres ciclos: precalentamiento, carrera y enfriamiento. El primero y el último ciclo no tiene por que ser largos y tediosos, por lo contrario, deben ser cortos y efectivos y su ejecución tan natural como ponerse o quitarse las zapatillas para correr.

La especificidad del entrenamiento es indispensable para facilitar el progresivo desarrollo del atleta. El entrenamiento lento no producirá naturalmente un atleta veloz, como tampoco el entrenamiento en terreno llano producirá un eficiente corredor de cuesta arriba. Pero ambos tipos de entrenamiento, son necesarios, como lo es también un ulterior entrenamiento particular para otras áreas específicas.

#### NIVEL 1, COMIENZO DEL PROGRAMA:

Esta es la base sobre la que va a edificar su nueva forma física: una buena caminata a paso ligero al aire libre. El nivel 1 sirve para romper la valla. Después de todo su cuerpo ha ido embotándose durante años de relativo abandono y necesita prepararse para los rigores de los ejercicios que le esperan. Sus pies, piernas, espalda - todo su cuerpo -, y su sistema cardiovascular en particular, están apunto de hacer cosas que no han hecho durante años - quizá nunca- y debe facilitarles la labor tanto como le sea posible.

Querrá caminar tan ligero como ligero va su corazón para alcanzar su ritmo ideal y seguir así durante todo el tiempo que especifica la tabla. Debiera progresar a lo largo de los distintos grupos de tiempo si se siente capaz de hacerlo. Si no experimenta dificultad alguna al pasar del grupo 1 (quince minutos) al grupo 2 (diecisiete minutos), hágalo.



Si se siente envalentonado y quiere saltarse varios grupos de una sola vez, deberá tener presente nuestras advertencias anteriores acerca de querer hacer mucho y demasiado pronto. Es muy tentador creernos mas jóvenes y ágiles de lo que en realidad somos. Es agradable sobrestimar nuestra capacidad. Incluso nos ayuda a conseguir nuestros propósitos. Pero tratándose de ejercicio físico, no es recomendable. Por supuesto, siempre habrá quien alcance un nivel de aptitud suficiente para progresar con mayor rapidez. De hecho, algunos se sentirán lo bastante preparados como para ignorar el nivel 1 y pasar directamente al 2. Le aconsejamos que no lo haga, a menos que su médico lo considere apto para ello.

Es mejor que planee su programa de modo que un día de ejercicio alterne con otro de descanso, siempre que sea posible. Si lo planea teniendo en cuenta el número de días de la semana, será fácil hacerlo así. No obstante, si corre cuatro días a la semana, no podrá evitar dos días consecutivos de ejercicios.

Grupo	Duración del ejercicio (en minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	15	3 o 4	Caminar
2	17	3 o 4	Caminar
3	20	3 o 4	Caminar
4	23	3 o 4	Caminar
5	26	3 o 4	Caminar
6	30	3 o 4	Caminar

TABLA DEL NIVEL 1

El nivel 1 le introducirá directamente en el excitante mundo del corredor. Las caminatas a paso ligero prepararán su cuerpo para el ejercicio. Caminar es también una actividad beneficiosa para el sistema cardiovascular y al mismo tiempo lo bastante suave para que puedan disfrutarla todos.

A medida que su forma física mejore, sea más exigente consigo mismo; trate de cubrir mayores distancias o caminar cuesta arriba. Esto le permitirá mantener su ritmo cardíaco ideal.

#### NIVEL 2, EMPEZANDO A CORRER:

Ha llegado el momento de correr, por lo menos parte del tiempo. En el nivel 2 aumenta el tiempo asignado a cada grupo, así como la intensidad del ejercicio. Le recomiendo alternar la carrera con el paso ligero a lo largo de cada grupo. Lo ideal sería que una vez completado el grupo 6 de este nivel, estuviera en condiciones de correr sin tener que recurrir al paso. No todos podrán, desde luego. Mientras mantenga su ritmo cardíaco ideal no importa demasiado que corra o camine. Es más, las personas de cierta edad o con limitaciones físicas puede que deban seguir alternando la carrera con el paso ligero a lo largo de todo el nivel.

La flexibilidad del programa se demuestra precisamente con estas posibilidades de cambio y adaptación.

Aproveche la flexibilidad del programa para adaptarlo a sus posibilidades. Una vez que haya completado los 6 grupos del nivel 1 dedicados al paso, su forma física habrá mejorado; continuar con el paso a lo largo del nivel 2, no le permitiría mantener el ritmo cardíaco dentro de la "zona de objetivo" de ritmos ideales. A partir de ahora su meta será aumentar gradualmente el tiempo dedicado a la carrera y disminuir el empleado en el paso. El momento en que lo haga es cosa suya.

Un buen sistema de controlar sus progresos es el de la técnica de "la red eléctrica", columnas de iluminación o postes telefónicos. Camine a lo largo de la distancia entre dos postes, corra hasta el tercero, camine hasta el cuarto y así sucesivamente. Puede intensificar la dureza del ejercicio caminando entre los dos primeros postes y corriendo a lo largo de los otros dos siguientes.

Grupo	Duración del ejercicio (en minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	18	4	Correr/paso
2	20	4	Correr/paso
3	23	4	Correr/paso
4	25	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
5	28	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
6	30	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso

TABLA DEL NIVEL 2

Este nivel añade la carrera a su programa de ejercicios. Inícielo con una relación entre carrera y paso ligero mitad por mitad. A medida que progrese de grupo a grupo aumente gradualmente el tiempo invertido en correr y reduzca el de paso. Cuando llegue al grupo 4, puede correr todo el tiempo asignado al ejercicio. Asegúrese de mantener su ritmo cardíaco ideal.

En la realización de los ejercicios de los tres primeros grupos debería observar una cierta proporción. Su ritmo cardíaco ideal y su forma física general deberán determinar su línea de actuación. Ambas variables suelen emitir el mismo mensaje.

Al final del grupo 6 puede pasar al nivel 3, que también combina el paso con la carrera. En este caso deberá establecer un promedio con el que trabajar cómodamente y a la vez que mantenga su ritmo cardíaco ideal por espacio de treinta minutos de ejercicio.

#### NIVEL 3, EL CORREDOR EXPERTO:

Cuando haya alcanzado esta parte del programa habrá conseguido algo más que mantener en alza su nivel de aptitud física. En realidad lo está Ud. mejorando. A medida que sus condiciones físicas mejoran, su sistema cardiovascular es capaz de soportar el mismo esfuerzo con un ritmo cardíaco más bajo.

Diciéndolo de otro modo, puede repartir por el organismo la misma cantidad de oxígeno que antes pero, trabajando menos. Esto significa que en su actual estado físico, de no incrementar la intensidad de los ejercicios, el ritmo de su corazón descenderá por debajo de la zona de objetivo de ritmos cardíacos ideales. A medida que progresa a lo largo de las distintas etapas del programa, comprobará que corre más rápido para mantener su ritmo cardíaco ideal y que, además, está quemando suficientes calorías como para adelgazar.

Si fue capaz de completar el grupo 6 del nivel 2 corriendo como único ejercicio, continúe haciéndolo así, a lo largo del nivel 3. Aquellos que se sientan mejor alternando largos períodos de carrera con cortos intervalos

de paso, deben seguir haciéndolo en el supuesto de que mantengan el ritmo cardíaco ideal dentro de la zona de objetivo.

Grupo	Duración del ejercicio (En minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	33	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
2	35	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
3	38	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
4	40	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
5	43	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
6	45	4	Correr o correr/ Paso/correr/paso

TABLA DEL NIVEL 3

Para cuando alcance el nivel 3 será ya un veterano, uno de los corredores por cual Ud. sentía admiración. Puede correr a lo largo de los grupos de ejercicios o combinar la carrera y el paso ligero, lo que más le convenga. Si prefiere quedarse en el nivel 3 a pasar al 4, seguirá reforzando su sistema cardiovascular, siempre que mantenga su ritmo cardíaco ideal.

Es posible que no disponga del tiempo suficiente para cumplir con las exigencias del nivel 4, o simplemente que no estén interesados en ejercitarse durante períodos de tiempo más largos, no me vaya a aflojar ahora, eh!!.

#### NIVEL 4, EL CORREDOR CONSUMADO:

Este nivel es para los verdaderos corredores. Si es Ud., capaz de bancarsela en este nivel, se encuentra en un punto del programa que le llevará a experimentar la sensación de euforia que experimentan los corredores que han alcanzado la cima, siguen experimentando la misma sensación después de correr en forma sostenida por espacio de 45 minutos, pero, mas a menudo, a los 60 minutos o más.

La gran mayoría de los que perseveren a lo largo del nivel 4 se convertirán en verdaderos corredores, cumpliendo con todos los requerimientos de cada uno de los grupos. No obstante no hay ninguna ley que les impida cambiar a un período de paso ligero de vez en cuando si esto les va bien. Como siempre deberá mantener el ritmo cardíaco ideal si quiere que su sistema cardiovascular siga mejorando.

Si ha llegado al grupo 6, esta entregado al ejercicio y encuentra un gran placer en la carrera, experimentará la verdadera euforia, habrá alcanzado la "cima". En cualquier caso podrá considerarse un corredor lleno de experiencia.

Ha de ser Ud. quien decide si su progreso ha de ser rápido y hasta donde quiere llegar, a esta altura, ya que nadie conoce mejor sus propias necesidades ni sus propias limitaciones.

Grupo	Duración del ejercicio (En minutos)	Frecuencia (veces por semana)	Actividad
1	48	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
2	50	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
3	53	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
4	55	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
5	58	3 o 4	Correr o correr/ Paso/correr/paso
6	60	3 o 4	Correr o correr/ Correr o correr

TABLA DEL NIVEL 4

#### PRECALENTAMIENTO:

No todo empieza y termina en correr. No puede Ud. saltar adentro de un par de zapatillas, comenzar a correr y luego relajarse. Cualquier corredor experimentado (atleta) sabe lo importante que es el precalentamiento, el período de enfriamiento y la elongación de los músculos.

Cuando asistimos a una prueba de atletismo, lo que en realidad nos interesa es el desarrollo de la competencia, a partir de ahora comience a observar, preguntar a los competidores que son todos los movimientos que realizan a un costado de la pista. Todo el conjunto de ejercicios y trotes despreocupados que realizan no es mas que una combinación de ejercicios calisténicos. Nada importante para los espectadores, pero Si de fundamental importancia para los atletas que van a competir, en la actividad que sea, saben lo importante que es el precalentamiento, aflojar y distender los músculos, preparar tendones y articulaciones, corazón y pulmones para el esfuerzo que se avecina. Le llevará poco tiempo entre 10 y 15 minutos. Tómelo como una norma, incluso cuando entrene. Si omite el precalentamiento, tarde o temprano, sufrirá las consecuencias.

Se calcula que la mitad de accidentes registrados durante las carreras podría evitarse si el corredor efectuara los ejercicios de precalentamiento. Ni los músculos ni las articulaciones están en condiciones de soportar una carrera si antes no se les ha preparado de forma adecuada. No estoy diciendo que la omisión del precalentamiento sea la causa de todas las desdichas - tendrá que soportar molestias y dolores en mas de una ocasión, les guste o no -, me refiero a torceduras, desgarros y lesiones que pueden evitarse y a las molestias que le atormentarán durante la carrera y que incluso pueden obligarlo a abandonarla.

El cuerpo de un corredor habitual está más acostumbrado a la actividad, desde luego. Pero ha estado en reposo desde la última vez que corrió, quizá uno o dos días. Por lo tanto, músculos y articulaciones deben prepararse de nuevo.

Procure mantener el cuerpo flexible. Debe tener en cuenta, todo el cuerpo, incluidos cuello, hombros y brazos, por supuesto que no debe hacer ningún esfuerzo con los brazos. Lo único que interesa es aflojar los músculos para que respondan a la tensión que genera la carrera.

¿Qué clase de ejercicios resultan útiles para su precalentamiento?

- 1) Los que aportan flexibilidad.
- 2) Que estiren al máximo músculos y articulaciones, sin dañarlo.
- 3) Que se sucedan rítmicamente sin transiciones bruscas.
- 4) Que combinen la distensión muscular con un incremento de la actividad vascular.
- 5) Que afecten a todas las partes del cuerpo.
- 6) Que su intensidad se incremente al tiempo que lo hace el precalentamiento.
- 7) Debe ser además bastante variado, con objeto de convertir el precalentamiento en algo agradable.

Procure no excederse, de lo contrario iniciará la carrera agotado. Recuerde que el precalentamiento debe ayudarle a correr, del mismo modo que correr le ayudara a mantenerse saludable y en buena forma física.

Ejercitarse más de lo debido puede reportarle lo contrario de lo que pretende.

#### ENFRIAMIENTO:

Alrededor de la pista deportiva en la que todos aquellos atletas efectúan ejercicios de precalentamiento, habrá tenido también ocasión de observar a los corredores de fondo ejecutando otros ejercicios una vez finalizada la carrera. En este caso, sin embargo, son ejercicios de enfriamiento. Concluida la competición no se quedaron quietos, fueron a recoger la medalla si ganaron o regresaron a los vestuarios si sufrieron una derrota. Sabían por experiencia lo que debían hacer: seguir corriendo tras haber llegado a la meta, más despacio, claro, disminuyendo el ritmo paulatinamente hasta detenerse.

Interrumpir bruscamente una carrera puede ser peligroso, la relajación súbita del cuerpo tras un ejercicio sostenido más bien violento puede ocasionar mareos, apnea, náusea e incluso desmayos. Le recomiendo vivamente que termine las carreras de forma gradual, disminuyendo la velocidad hasta detenerse deje que el organismo regrese a su estado normal poco a poco. Recuerde que mientras corre la sangre acude con preferencia a los músculos y que al detenerse debe volver a sus caudales normales. No permita que este retorno sea violento sin un período de enfriamiento, la sangre se concentrará en las piernas privando al cerebro del oxígeno necesario.

Por otra parte la fatiga origina depósitos de ácido láctico en los músculos. El período de enfriamiento contribuye a la reconversión del ácido láctico evitando los calambres.

Procure dedicar entre ocho y diez minutos al enfriamiento con el fin de facilitar a sus músculos la eliminación de los productos del metabolismo—el ácido es uno de ellos—. Cuando por fin cese su actividad, el ritmo de su pulso puede sobrepasar un máximo de 20 latidos la cadencia normal del mismo cuando está usted en reposo.

Las condiciones climatológicas ejercen también su influencia. Si corre en tiempo frío, el hecho de detenerse con brusquedad puede ocasionarle escalofríos y hacerle más propensos a los resfriados. Fiebre y otras

dolencias menores. Por otro lado una de las peores cosas que puede hacer, haga frío calor, tras la practica de un ejercicio sostenido, es tomar una ducha o baño caliente o entrar en un sauna sin haber observado antes el periodo de enfriamiento.

Lo que estamos diciendo es bien simple. Correr, como disciplina, debería dividirse en tres ciclos: precalentamiento, carrera y enfriamiento. El primero y el último ciclo no tiene por que ser largos y tediosos, por lo contrario, deben ser cortos y efectivos y su ejecución tan natural como ponerse o quitarse las zapatillas para correr.