

LA SOLEDAD DEL CORREDOR DE FONDO

DESDE QUE LAS MARATONES YA NO SON UNA HAZAÑA, LAS DISTANCIAS DE LAS CARRERAS ESTÁN EN AUMENTO: 42 KM, 100 KM Y MÁS.

¿HACE BIEN CORRER TANTO? POR CAROLINA ROSSI *

► **CADA VEZ SOMOS MÁS LOS QUE NOS** animamos a correr carreras de 21, 42, 100 o más kilómetros, y a menudo me encuentro con gente que nos critica por esto. Me dicen que correr tanto hace mal, que no es bueno para el cuerpo, y hasta que somos fracasados en el deporte o en la vida y buscamos sentirnos exitosos corriendo distancias incoherentes. Yo creo que, sin dudas, correr tantos kilómetros no es lo mejor para las articulaciones, pero el estilo de vida que hay que llevar para poder concretarlo (alimentarse y dormir bien, entrenar mucho, no tomar alcohol ni fumar) hace que el balance sea positivo. Puedo decir que el beneficio que las carreras de larga distancia les dan a nuestro corazón y a nuestros pulmones es mucho mayor que el daño que causan a nuestras rodillas.

Pero las voces de alarma siguen ahí: "¡Si hay gente que se murió de infartos en maratones!", te dicen algunos. La respuesta puede estar en el libro *Por qué corremos*, de Martín De Ambrosio y Alfredo Ves Losada: las estadísticas muestran que son muy pocos los casos de muertes de corredores en maratones en relación con el número de personas que corren. Son muchos más a los que el running salva de infartos que a los que mata, porque correr, entre otras cosas, fortalece el corazón y baja el nivel de colesterol en sangre. También se demostró que los humanos estamos preparados genéticamente para correr largas distancias, que lo tenemos en nuestros genes desde que el hombre primitivo corría muchísimos kilómetros para cazar, y eso está latente dentro de nosotros. Quizás el furor de las maratones demuestra que este instinto se está despertando. Lo cierto es que los corredores de fondo tienen un promedio de cinco años más de esperanza de vida que el resto de los mortales. Si correr mucho alarga la vida, tan mal no debe hacer entonces.

Una maratón (que tiene 42 km con 198 m, ni más ni menos, aunque ahora se llamen así casi todas las carreras) puede ser uno de los caminos posibles para estar en contacto con el esfuerzo y, por qué no, con el dolor. Y, en consecuencia, en contacto con la gloria que viene solo después de ser alguien plenamente consciente de sí mismo. Un corredor o, en realidad, cualquier persona que nunca se obligue a llegar al punto de la incomodidad física se pierde la posibilidad de explorar su potencial y de traspasar sus límites. No todos tenemos la oportunidad de viajar a la luna, de rescatar doncellas o de dar la vuelta al mundo en ochenta días. Pero podemos correr una maratón.

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

LOS 10 MANDAMIENTOS DEL CORREDOR DE FONDO

1- ENTRENAR PLANIFICADAMENTE Y FIJARSE METAS POSIBLES

No te autoentrenes, pedí ayuda profesional. Tu performance será mucho mejor si seguís un plan de trabajo organizado y acorde a tus objetivos y posibilidades. No te plantees metas imposibles porque, si no lo lográs, vas a darle lugar a la frustración. Para que sea una fuente de motivación y conduzca a buenos resultados, un objetivo debe tener tres características: ser específico y centrarse en lo importante, constituir un reto y ser realista.

2- HACER UN TRABAJO VARIADO

Muchos corren siempre a ritmos exigidos en los entrenamientos con la idea de que, de esa forma, lograrán una mejor condición física. O, por el contrario, están quienes solo hacen "fondos" (trabajos largos a ritmos bajos, indispensables para preparar carreras de 10, 21, 42 y más kilómetros), olvidando el trabajo de intensidad (las pasadas: series de carreras rápidas de distintas distancias). Un fondista debe trabajar en todas las zonas y entender que no se pueden saltar las pasadas ni los fondos.

3- APRENDER A CORRER DESPACIO PARA CORRER MÁS RÁPIDO Y NO PASARSE CON LOS KILÓMETROS

Muchos se apuran en los fondos y lo hacen con la frecuencia cardíaca demasiado alta. Lo que se busca en este tipo de entrenamientos es estimular el área aeróbica para que se produzcan beneficios muy importantes, que no ocurren en los trabajos de intensidad. Uno de ellos es la utilización de las grasas como combustible (importantísimo para quienes deban perder unos kilos) y las mejoras cardiovasculares para aumentar la resistencia. Es un error hacer sesiones demasiado largas y creer que para preparar una maratón hay que correr una maratón en el entrenamiento. Para preparar una 42k, un amateur nunca debería pasarse de los 30 km.

4- DESCANSAR LO SUFICIENTE Y NO ABUSAR DE LA CARGA SEMANAL

La carga de trabajo debe ser progresiva con el transcurso de los años: no se pueden correr 100 km semanales si empezamos a correr hace diez meses. El descanso y una carga acorde a la condición de cada uno son fundamentales para asimilar bien lo que se entrena. No mejora más el que entrena más, sino aquel que mejor asimila lo entrenado, y para esto el descanso adecuado es clave.

5- NO ANOTARSE IMPROVISADAMENTE EN TODAS LAS CARRERAS QUE APAREZCAN

Si estamos siguiendo un plan de entrenamiento organizado, no se puede improvisar y modificarlo cada vez que nos dan ganas de correr una carrera nueva que aparece. Elegir algunas en el calendario anual y prepararlas bien.

6- HIDRATARSE Y ALIMENTARSE CORRECTAMENTE EN LOS ENTRENAMIENTOS

En carreras de 21 km o más, no se puede prescindir de la hidratación ni de los geles u otras fuentes de energía rápida. Ojo: todo debe ser probado con antelación, en los meses previos.

7- CAMBIAR LAS ZAPATILLAS REGULARMENTE

Algunos no saben que un calzado promedio de running pierde sus propiedades de amortiguación pasados los 800 km. Como con un auto, es importante llevar un control del uso que le damos a nuestro calzado para saber cuándo es el momento de reemplazarlo por uno nuevo.

8- APRENDER A PREVENIR LESIONES

Las claves para no lastimarse los músculos y las articulaciones

son: no sobreentrenarse; alternar superficies duras, como el cemento o el asfalto, con superficies blandas, como la tierra o el pasto; tener buen calzado; dedicar tiempo al trabajo de fuerza y a la elongación; y estar atentos a molestias o dolores. Si aparecen, hay que tratarlos a tiempo, con el reposo indicado si es necesario, para evitar que el cuadro empeore.

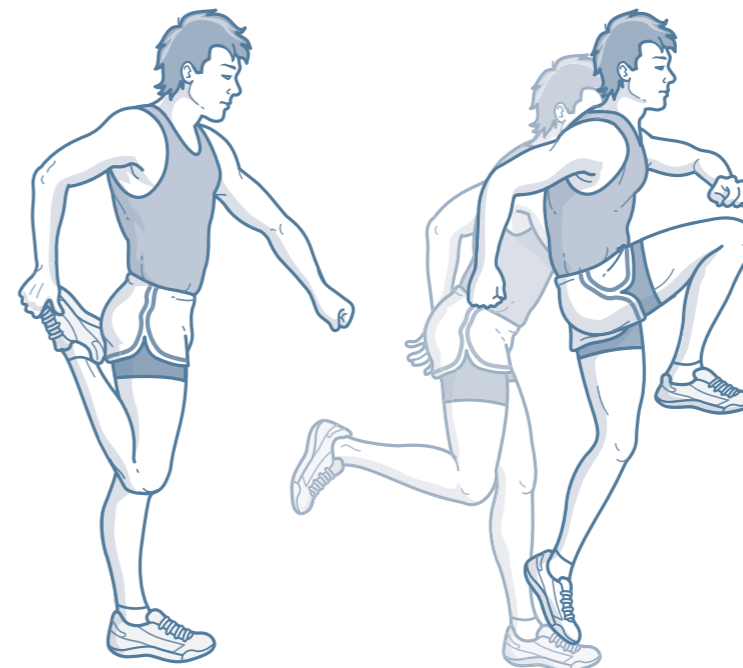
9- TRABAJAR LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD

Un corredor no puede descuidar el trabajo de fortalecimiento del tren inferior en gimnasio o con trabajos de cuestas, del centro del cuerpo (abdomen y espalda), que es lo que nos permite llevar una postura adecuada y tener una zancada más eficaz, y del tren superior, porque al correr, no hay que olvidar que usamos todo el cuerpo y no solo las piernas. Elongar en cada sesión de entrenamiento es vital también para mantenernos flexibles, así se minimiza el riesgo de lesión a la vez que proporcionamos una sensación de alivio a los músculos cansados después de trabajarlos.

10- ALIMENTARSE BIEN, PERO MANTENERSE DELGADO

Para correr largas distancias, se debe llevar un plan de entrenamiento intenso, lo que nos obliga a ingerir una alta cantidad de calorías diarias. Pero no debemos abusar de esto, porque podríamos engordar si no somos prudentes a la hora de comer, mientras entrenamos. Hay que comer bien para mantenerse sano y fuerte, pero también entender que cuanto más liviano estemos para correr, mejor rendiremos, ya que cada kilo extra es una carga que llevamos al correr. Esto nos obliga a ir más despacio y a disponer de menos oxígeno para cada kilo de peso de nuestro cuerpo. Lo ideal es consultar a una nutricionista deportiva para que nos elabore un plan a medida.

EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

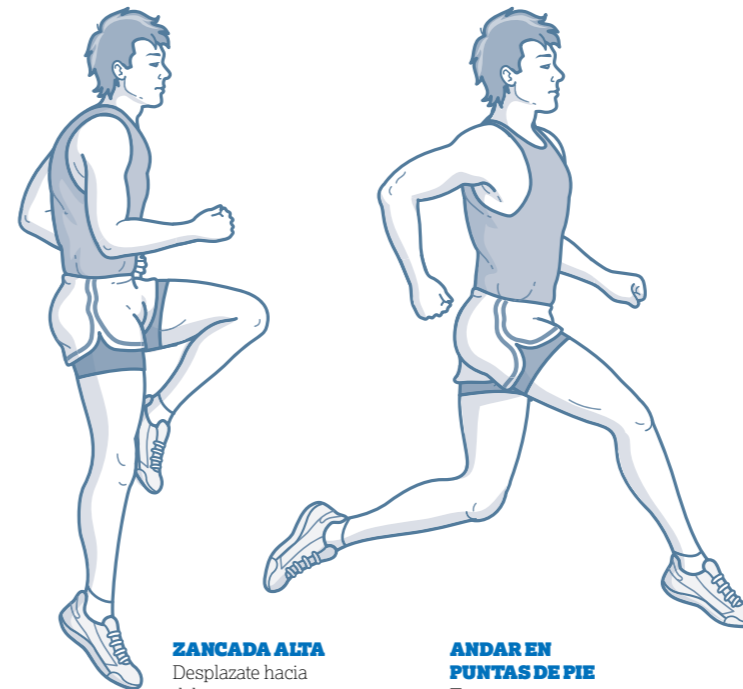


TALONES A LA COLA

Saltar levantando los talones alternadamente hasta la altura de la cola. Al igual que en el skipping, se debe mantener el torso bien alineado y se puede realizar en el lugar o avanzando.

SKIPPING

Saltar levantando las rodillas alternadamente lo más arriba y rápido posible, sin que se abran, y manteniendo el cuerpo alineado: que el torso no se quiebre hacia atrás ni se vaya muy adelante. Se puede realizar en el lugar o avanzando.



ZANCADA ALTA

Desplazate hacia delante con una zancada bien alta llevando la rodilla lo más arriba posible.

ANDAR EN PUNTAS DE PIE

Trotar en puntas de pie alejando lo máximo posible los talones del suelo.

POSTURA

CABEZA

Mirá hacia delante, no te mires los pies. No dejes que el mentón sobresalga. Tener la cabeza en posición erguida también te va a permitir mantener alineados el cuello y la espalda.

HOMBROS

Deben estar bajos y relajados, no los subas; van a tensionarte el cuello. Evitá balancearlos de lado a lado; deben mantenerse siempre paralelos entre sí.

BRAZOS

Ayudan muchísimo en la propulsión y equilibran y acompañan la zancada. Mantené las manos semicerradas con los dedos casi tocando las palmas y los codos flexionados cerca del torso. Los brazos deben ir de atrás hacia delante y paralelos; no hay que cruzarlos llevándolos hacia el pecho.

TORSO

Llevando la cabeza y los brazos bien colocados, es difícil que el torso se desalinee. Lo importante es que se mantenga derecho, erguido. Esto también te va a ayudar a respirar mejor.

CADERAS

Las caderas conforman tu centro de gravedad. Evitá que oscile de un lado al otro.

PIERNAS

Salvo que seas un velocista, no tenés que levantar demasiado las rodillas. Intentá levantar bastante los talones, porque eso te va a hacer ir más rápido. La zancada debe ser corta y rápida.

PIES

Tienen que estar lo más paralelos posible entre sí y empujar el suelo con mucha fuerza. Nunca los apoyes por delante de la línea vertical que forma la rodilla con el suelo. No caigas con toda la planta del pie plana; hay que aterrizar con el talón y el pie medio, y despegar por último la parte de adelante. No los revolees hacia los laterales; si esto ocurre, probablemente obtengas algún dolor o molestia en la rodilla (en ese caso, consultá urgente al médico y fortalecés cuádriceps). Si tenés pie plano o con mucho arco, no dejes de ir al traumatólogo y, si te lo indica, usá plantillas siempre que corras. Por último, agudizá el oído: hacer ruido al correr significa que estás pisando mal y lo tenés que corregir. Un buen corredor es completamente silencioso.

RESPIRACIÓN

Cuando corremos, podemos tener la sensación de que nos quedamos sin aliento, que se nos acaba el aire. Es normal y se debe a que nuestros músculos necesitan más oxígeno. Hay mucha controversia acerca de cuáles son la inspiración y la exhalación correctas. Por mi experiencia, mi opinión personal es que la respiración ideal es la que toma el aire por la nariz y lo expulsa por la boca, ya que la nariz filtra y calienta el aire. Pero si la demanda de oxígeno es muy alta o estamos resfriados, debemos usar también la boca para inspirar. La mejor respiración es la abdominal: debemos sentir que llevamos el aire al abdomen y que se hincha ligeramente, nunca llevarlo al pecho. Hay quienes aseguran que corriendo a un ritmo moderado deben realizarse dos pasos durante la inspiración y dos durante la exhalación, pero mas allá de lo que se considera correcto, es muy importante respirar con comodidad, sin

forzarse, tomando en el momento indicado la cantidad necesaria de aire. Y para terminar: ¿por qué aparecen esas famosas puntadas debajo de las costillas? Puede ser por haber comido o tomado mucho, por respirar mal o por hablar mientras corrés.



* Carolina Rossi es capitana del running team de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar