

# ENTRENA PARA LAS CARRERAS DE MONTAÑA

YA SEA PARA HACER CUMBRE, CRUZARLA O RECORRERLA, LA MONTAÑA NOS OFRECE LA POSIBILIDAD DE VIVIR UNA EXPERIENCIA ÚNICA. PERO HACE FALTA TENER LA MENTE Y EL CUERPO ENTRENADOS. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **LAS ACTIVIDADES DE** montaña seducen cada vez a más gente. Ascensos, trekking, escalada en roca o hielo, cruces de cordillera en bici, carreras de aventura y la lista sigue. Cada vez somos más los que en vacaciones decidimos sufrir agotamiento, incomodidades o frío extremo; todo con el afán de vivir una aventura única, llegar más alto, retornar a nosotros mismos, hacer cumbre, ver mas allá... Pero para cualquiera de estas actividades, es necesario tener mucha fuerza de voluntad y un estado físico óptimo.

Se aconseja comenzar a entrenar con la mayor anticipación posible, ir al médico y hacerse estudios para determinar que se está apto para iniciar un plan de ejercicios riguroso. Un estado físico óptimo no puede omitir ninguna de las principales cualidades físicas: fuerza, resistencia y flexibilidad, por lo que debemos trabajarlas todas.

Necesitamos resistencia y fuerza muscular para afrontar un esfuerzo muy importante; principalmente en nuestras piernas y glúteos, para andar largo tiempo en ascenso y descenso, y en nuestros hombros y espalda, para sostener el peso de la mochila. La resistencia aeróbica es imprescindible: significa aumentar la cantidad de oxígeno que nuestro cuerpo pueda utilizar. El mejor ejercicio aeróbico que podemos realizar es correr, sin lugar a dudas. Correr nos exige un mayor

esfuerzo que otras actividades, como el ciclismo o la natación, debido a que debemos cargar con el peso de nuestro propio cuerpo. Y, por último, debemos ser flexibles, para ampliar nuestro ángulo de movilidad articular (importante en las pendientes pronunciadas) y para disminuir el riesgo de lesión ante cualquier tropiezo o caída.

Acá van algunos ejercicios para fortalecer en forma general casi todos los músculos de las piernas y los glúteos. Si podés, complementalos con trabajos más específicos en gimnasio.

Un guía amigo, y el mejor escalador del país, Heber Orona, una vez me dijo: "En una expedición de montaña, el éxito, exceptuando lo imponderable (clima, salud, etc.), dependerá en un 20 por ciento de nuestra condición física; en otro 20 por ciento, de nuestra adaptación a la altura, y en un 60 por ciento, de nuestra cabeza". Por eso, debemos estar muy bien preparados psicológicamente para el desafío, tener una voluntad de hierro y ser valientes, pero asumir los riesgos y, sobre todo, respetar la montaña. Contar con compañeros o guías altamente capacitados nos dará seguridad y una mayor posibilidad de lograr nuestro objetivo.

Entrenar es súper importante, y cuando se deja de hacerlo, el nivel y los músculos se achican, pero un espíritu engrandecido por una nueva experiencia no puede nunca volver a sus dimensiones anteriores.

## EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS PIERNAS

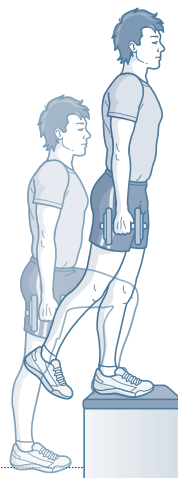


### Escaleras con peso

Subir y bajar escaleras con una mochila cómoda y ajustada en la zona lumbar y en el pecho; de ser posible, la misma que utilizaremos en la expedición. Empezar sin carga e ir agregando 2 kilos por semana hasta llegar a 10 kilos. Si se puede, subir sin pausa diez pisos y bajarlos, o los que nos sea posible. Descansar 2 minutos y repetir las veces que podamos. La idea es lograr hacer el trabajo durante 30 o 40 minutos seguidos, incluidas las pausas.

### Estocadas

Con los pies juntos; dar un paso adelante flexionando unos 90 grados la rodilla de la pierna que avanza. No avanzar más allá de la punta del pie. La pierna de atrás también se flexiona, sin llegar al piso. Erguido, con el pecho a la altura de la cadera, alternar una pierna y otra, 30 repeticiones. Si es posible, agregar pesas de 4 kg o más en las manos, con los brazos extendidos al costado del cuerpo. Realizar al menos 3 series, descansar 1 minuto y medio entre cada una.



### Zancada sobre banco

Frente a un banco, cuya altura, preferentemente, nos permita formar un ángulo de 90 grados al colocarle un pie encima, subir con la pierna de abajo extendida, bajar y volver a hacerlo 20 o 30 veces con la misma pierna. Si es posible, agregar intensidad colocando una tobillera de 1 o 2 kilos en el pie de abajo. Repetir con el otro lado. Realizar al menos 3 series con descansos de 1 minuto entre cada una.

\* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42K, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

ENCONTRA MAS  
RUTINAS FISICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
'COM