

/Bi

Bienestar

consejos de Carolina Rossi

RUNNING

CORRE, DOCTOR, CORRE

Ojo Clínico le pidió a una personal trainer que nos cuente una serie de trucos infalibles para disfrutar del running. ¿Alguien se anima a correr 10K?



www.carolinarossi.com.ar

CAROLINA ROSSI,
PERSONAL TRAINER
Fanática del running,
corre una maratón de
42 K por año.



1 Antes de salir a correr

- No salir con el estómago vacío, pero tampoco comer diez minutos antes. Lo ideal es haber comido algo con dos horas de antelación.
- Entrar en calor realizando ejercicios de movilidad articular amplios para todas las articulaciones (rotaciones, flexo-extensiones y balanceos de brazos, piernas y cadera). Se puede arrancar caminando unos minutos a buen ritmo.
- Prohibido elongar en frío.
- Hidratarse bien. No hay que esperar a tener sed.



3 Zapatillas: el aliado perfecto

- **Comodidad.** No tiene que quedar apretada ni suelta. Un secreto es prestar atención a las punteras: no hay que sentir que los dedos las tocan.
- **Estabilidad.** La sensación correcta tiene que ser que nos sostenga bien el pie. Las medias deben ir justas; ni apretadas ni flojas porque pueden formar ampollas.
- **Amortiguación.** Cámara de aire, resortes o gel. Un buen sistema en la suela absorbe y reduce los impactos en las articulaciones, tobillo, rodillas y cintura.



4 Indumentaria

- Es ideal usar ropa con telas sintéticas (*dry fit*) porque las prendas de algodón tardan en secarse y al transpirar nos quedamos mojados.
- Las calzas (aunque a algunos hombres no les guste usarlas) son la mejor opción para correr por la comodidad que brindan. Una vez que se prueban, nadie las puede dejar de usar.

2 Una vez que se terminó...

- No detenerse en forma repentina. Es necesario terminar con un trote suave o caminata.
- Elongar. Ayuda a evitar dolores musculares y permite adquirir flexibilidad. Cada posición tiene una duración de entre 20 y 30 segundos y es necesario repetir dos veces cada una.
- Si el cuerpo transpira mucho o la actividad se realizó bajo la llovizna, es necesario cambiarse de inmediato al término de la rutina para prevenir resfríos y gripes.
- Alimentarse en forma sana y nutritiva después de la actividad.
- Si se fuma, no hacerlo hasta pasada una hora de finalizado el ejercicio.



5 Épocas de calor

En verano la ropa debe ser fresca y liviana.

- Igual que en invierno, es conveniente usar telas sintéticas de secado rápido que nos mantengan secos, ya que transpiramos más.
- Son preferibles los colores claros a los oscuros.
- Es importante protegerse del sol. Hay gorros, buenos lentes y protectores para la piel.
- Es fundamental no entrenar durante las horas más calurosas del día.

6 Si hace frío...

Lo ideal es llevar al menos tres capas de ropa para poder ir sacándonos a medida que entramos en calor.

- La primera capa en contacto con la piel debe cumplir la función de mantenernos secos; por eso debe ser sintética y de secado rápido (las mejores son las *dry fit* o *climalite*).
- La segunda es una capa de abrigo. Debe darnos calor pero ser liviana, por ejemplo un chaleco de polar.
- La última es la que nos va a brindar el aislamiento del viento y la lluvia. Puede ser un rompevientos con membranas, que da impermeabilidad pero a la vez es una tela que respira.
- Guantes, bufandas y gorros de polar finos u otros sintéticos también son buenos aliados.
- Manteca de cacao para humectar los labios.

