



18 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EMPEZAR A CORRER

seb pérez lera / runfitners



¿Quieres empezar a correr, pero sigues sin hacerlo? Con estos 18 consejos prácticos no encontrarás excusas!

1.- EMPIEZA YA!

Para empezar a correr, debes empezar a correr, punto.

Tienes que animarte, vencer los temores y obstáculos, y aceptar el desafío.

Empezar con nuestro **plan de 8 semanas**, es una buena alternativa.

2.- PIENSA EN TIEMPO, NO EN KILÓMETROS

Una de las principales trampas en las que los corredores principiantes caen, es obsesionarse con correr una determinada cantidad de kilómetros.

Por el contrario, te conviene pensar en minutos, no en distancia.

Establece como meta correr durante 30 minutos continuos y trabaja para ello. Utiliza el método de caminata/carrera.

Corre 1 minuto y camina 6 al principio. Con el pasar de las semanas reduce el tiempo caminando.

3.- CORRE Y HABLA

Para asegurarte que estás corriendo al ritmo adecuado para un principiante, utiliza el "test del habla". Si puedes mantener una conversación con otro runner (o uno imaginario) mientras corres, estás haciendo las cosas bien.

Si estás agitado y no puedes hablar, estás corriendo demasiado rápido.

4.- ESCUCHA A TU CUERPO

Experimentar cierta incomodidad al correr puede ser una cosa normal al principio, pero correr con DOLOR es otra cosa. Nunca debes correr si sientes verdadero dolor,

Por eso, presta atención a las señales que te da tu cuerpo y aprende a escucharlas.

5.- NO TE PREOCUPES POR CORRER RÁPIDO

Un **principiante no debería realizar entrenamientos de velocidad** ni correr demasiado rápido.

Tu cuerpo no está listo para hacerlo, no lo necesitas y aún no conoces tus límites.

6.- CONSUME FRUTAS Y VERDURAS

Están llenas de vitaminas y minerales.

Come nutrientes, no calorías. **Consume alimentos nutricionalmente densos** que aporten los micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes que necesitas (carbohidratos, proteínas, grasas).

7.- FORTALECE TU CUERPO

Aunque muchas personas creen lo contrario, correr es mucho más que mover un pie detrás del otro.

Además de requerir **piernas resistentes y rápidas**, requiere de un cuerpo completamente equilibrado y fuerte.

Por lo tanto, trabaja en el aumento de la fuerza total del cuerpo, especialmente tu core (los abdominales, espalda baja, y músculos de la cadera).

Trabaja también en tu movilidad, flexibilidad y equilibrio.

8.- EL FRÍO NO ES EXCUSA

El gran secreto para que puedas correr con bajas temperaturas sin sufrir del frío, es disfrazarse de cebolla: muchas capas finas en vez de pocas gruesas.

Las manos y las orejas poseen una gran superficie de piel y es muy difícil lograr que entren en calor, **cubrirlas con guantes** y vinchas o gorros es primordial, también así un cuello para cubrir la boca y nariz del ingreso directo de aire muy frío (especialmente en los días más fríos o ventosos).

La entrada en calor debe ser más larga de lo habitual, incluso puede hacerse en parte bajo techo (en tu casa) para evitar el primer choque frío y quizás evitar alguna capa de indumentaria.

9.- TÉCNICA DE CARRERA

Intenta seguir estos consejos para correr mejor:

- 1.- Evita que lo primero que contacte el suelo sea tu talón.
- 2.- Evita dejar caer tus pies con golpes bruscos (no hay que hacer ruido cuando se corre).
- 3.- Deberías mantener tus hombros relajados (no altos) sin que las manos sobrepasen la línea horizontal del hombro.

4.- Mantén tus manos relajadas, no cierres con fuerza los puños ni pongas los dedos rígidos.

5.- Los movimientos de tus brazos deben sentirse cómodos y no realizar movimientos bruscos ni exagerados.

6.- Utiliza la gravedad para generar impulso hacia delante (avance horizontal); **no oscilar arriba y abajo**

7.- Busca que el pie aterrice debajo de la línea de la cadera en cada zancada.

10.- LLEVA UN REGISTRO

No se puede mejorar lo que no se puede medir ni comparar.

Por lo tanto, lleva un **registro de entrenamientos** y realiza un seguimiento de tus mejoras.

11.- NO ABUSES DE LOS CARBOHIDRATOS

No necesitas **consumir carbohidratos antes de cada entrenamiento**. Solo cuando vayas a correr durante más de 90 minutos los necesitas.

La pasta no es el único ni el mejor carbohidrato para un corredor. Hay muchos otros. Las verduras y las frutas suelen aportar más nutrientes que las pastas.

12.- EVITA LOS ANTI-INFLAMATORIOS

No consumas ibuprofeno ni antes ni después de correr. Si sientes dolor es porque estás entrenando más duro de lo que deberías o te has lesionado. Sé inteligente.

13.- NO TE LLENES DE COMIDA

Los principiantes no necesitan comer más comida de la habitual. Si recién empiezas, tus entrenamientos no debieran ser tan largos como necesitar ajustes (salvo que tu alimentación sea realmente mala).

No necesitas consumir AZÚCAR ni productos dulces ni antes, durante ni después.

14.- ESTABLECE METAS

Las metas proporcionan claridad y dirección. Además, te permiten estar más tiempo motivado.

Inscríbete en una carrera y establece tus objetivos de entrenamiento alrededor de ella.

15.- ESCUCHA MÚSICA

La **música es una excelente compañía para quienes corren.**

Correr con música podría ayudarte a distraer tu mente y sentir menos incomodidad.

16.- SÉ CONSTANTE

Muchas personas sólo disponen de tiempo (o eso dicen) para correr durante los fines de semana o dos días en toda la semana; y en esos días intentan hacer todo lo que no han podido hacer durante los otros 5 días.

Para este tipo de corredores, incorporar mas sesiones de running, será la mejor forma de evitar que correr provoque sensaciones dolorosas o lesiones.

Para ellos, el principal problema no suele ser la falta de recuperación, sino la falta de preparación, sus cuerpos no están correctamente preparados y adaptados para correr.

Asimismo, correr 2 días en la semana y ser demasiado pretencioso en los tiempos puede ser una combinación peligrosa.

17.- DESCANSA

El descanso forma parte de tu entrenamiento. Tómate tiempo para descansar y dejar que tu cuerpo se recupere de los entrenamientos

18.- ¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA CORRER?

Aunque existen algunas investigaciones que explican que el mejor momento para entrenar al máximo es por la tarde, para un principiante (y para la mayoría de los corredores amateurs), el mejor momento de correr es cuando puedes hacerlo.

Si tus horarios te permiten correr a la mañana, hazlo; si te permiten hacerlo por la noche, corre de noche.

DECÍDETE YA!

Ya te compartimos los mejores consejos prácticos para que puedas empezar a correr y sigues con dudas. Lo sabemos! No es fácil cambiar los hábitos!

Para que te decidas, ahora te mostramos 27 beneficios del running. Si con esto no te convencemos, nos damos por vencidos.

1.- Correr mejora la densidad ósea

Aunque no lo sepas, correr te ayuda a tener huesos más sanos.

2.- Correr mejora la función del sistema cardiovascular

Como el gasto cardíaco en reposo se mantiene constante, el incremento en el volumen sistólico se acompaña de una disminución correspondiente en la frecuencia cardíaca.

Básicamente, correr te ayuda a que tu corazón lata menos en reposo.

3.- Correr aleja tu mente de los pensamientos negativos. Te hace más positivo

Es indudable, tu humor mejora cuando corres

4.- Correr mejora tu rendimiento (ideal para quienes practican otros deportes)

Correr en forma habitual genera una serie de **adaptaciones corporales** que no solo te hacen mejor corredor, sino también mejor deportista.

Tus músculos, tendones, ligamentos y hasta tus huesos se adaptan a la exigencia deportiva del running.

5.- Correr reduce el colesterol y triglicéridos

Cuando comes, tu cuerpo convierte algunas de las calorías que no necesita usar de inmediato en **triglicéridos**.

Estos triglicéridos circulan por tu sangre y se almacenan en diferentes lugares de tu cuerpo.

Los triglicéridos de por sí no son malos, el problema es tener una cantidad elevada en sangre.

Correr te puede ayudar a reducirlos.

6.- Correr puede ayudarte a prevenir el cáncer

Correr es una actividad física con **múltiples beneficios** para tu salud física y mental; puede ayudarte a mejorar tu forma física, adelgazar y a luchar contra la depresión.

Por otro lado, el sedentarismo y la inactividad física han sido asociados a enfermedades de importancia como: diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Además de ello, según un interesante Estudio, el sedentarismo podría **aumentar el riesgo de padecer distintos tipos de cáncer.**

7. Correr aumenta tu capacidad respiratoria

Tu **sistema cardiovascular** y pulmones también disfrutan los beneficios del running y se adaptan para poder rendir al máximo (se produce un aumento de volumen de sangre, la sangre consigue una mayor capacidad de captación de oxígeno, y el corazón comienza bombear mayor cantidad de sangre con menor esfuerzo). Se hace más eficiente y requiere menor cantidad de latidos para realizar una misma actividad.

Los pulmones se hacen más eficientes, consiguen oxigenar la sangre con mayor facilidad en altas intensidades y los músculos respiratorios se hacen más fuertes y permiten que una mayor cantidad de aire sea inhalada y exhalada.

8.- Correr fortalece tu corazón y lo protege de enfermedades cardiovasculares

El running puede ayudarte a tener un corazón más fuerte.

9.- Correr te hace un mejor empresario

Debido a todos estos beneficios, hay Estudios que indican que correr puede **ayudarte a ser un mejor empresario**

10.- Correr quema muchísimas calorías

Cuando corres, quemas calorías y muchas! Te puede ayudar a adelgazar.

11.- Correr reduce la tensión y el estrés

Dicen que correr es mejor que ir al psicólogo! No hay dudas de ello. Después de correr, te sentirás relajado.

12.- Correr te ayuda a combatir la depresión y la ansiedad

13.- Correr fortalece tu sistema inmune

El sistema inmune es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las **bacterias** y los virus.

A través de una serie de procesos sincronizados y organizados, tu cuerpo ataca y destruye los organismos infecciosos que lo invaden, los llamados antígenos.

14.- Correr te da muchísima más energía

15.- Correr te ayuda a dormir mejor por las noches

Estudios han demostrado que el ejercicio físico, bajo ciertas condiciones, puede tener efectos **benéficos** en el sueño. Sin embargo, el uso de entrenamientos deportivos como método de tratamiento es raro en la práctica clínica.

Uno de estos estudios, efectuado por investigadores de la Universidad de Ciencias de la Salud de Texas (Estados Unidos), buscó determinar los efectos de entrenamientos matutinos de resistencia durante 6 meses en participantes adultos (mayores de 60 años).

Los resultados de dichos estudios, además de demostrar una gran mejoría en la conformación muscular de los participantes, demostró que la calidad de sueño se incrementó a medida que se avanzó en el programa de entrenamiento .

16.- Correr te ayuda a verte mejor

Músculos más fuertes, menos grasa y mejor humor te ayudará a verte mucho mejor!

17.- Correr te ayudará a rendir mejor en la cama

Todo lo dicho, inevitablemente repercutirá en tu vida sexual. Vas a rendir mejor.

18.- Correr te ayuda a incorporar más hábitos saludables a tu vida.

Los corredores tienden a alimentarse mejor, salir menos de noche y beber menos alcohol.

19.- Correr te ayuda a combatir las adicciones

Son muchísimos los corredores que han superado adicciones gracias a este deporte.

20.- Correr aumenta tu metabolismo basal (las calorías que quemas sin hacer nada)

Hay procesos fisiológicos que son esenciales para la supervivencia del ser humano. Los latidos del corazón, la función cerebral, la respiración, etc.

La energía necesaria para estas tareas es conocida como tasa metabólica basal o metabolismo basal, y básicamente representa la cantidad de energía que tu cuerpo necesita para estar vivo.

El metabolismo basal de cada persona es diferente, pero una gran parte del consumo energético total diario de una persona (entre el 60/70%) es consecuencia de estos procesos fisiológicos.

Correr te ayuda a elevar tu metabolismo basal, lo que significa que vas a quemar más calorías durante el día sin siquiera darte cuenta.

21.- Correr aumenta la cantidad de mitocondrias en tus células musculares

Las mitocondrias son orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular.. Actúan, por lo tanto, como centrales energéticas de la célula y sintetizan ATP a expensas de los carburantes metabólicos (glucosa, ácidos grasos y aminoácidos)."

Lo que esto significa y allí radica la importancia de las mitocondrias es que, durante el ejercicio aeróbico (cuando corres) la mayor parte de la energía que necesitan las células musculares es suministrada por la mitocondria.

Las mitocondrias son conocidas como el “motor energético” de las células. Una mayor cantidad y potencia de las mitocondrias que tienes en tus fibras musculares, permitirán que tengan más energía.

22.- Correr te hace sentir mucho más vivo y alegre. Mejora tu autoestima

Son tantos los beneficios de correr, que inevitablemente te vas a sentir más vivo.

23.- Correr mejora la capacidad de tus músculos de almacenar glucógeno

Cuando consumes alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, harinas, cereales, etc), tu cuerpo lo almacena en forma de glucógeno en el hígado (glucógeno-hepático) y en los músculos (glucógeno-muscular).

Correr de forma regular te ayuda a poder almacenar aún más dentro de tus músculos.

24.- Correr mejora el transporte de oxígeno por todo tu cuerpo

El oxígeno es una sustancia vital para la supervivencia. Si no tienes oxígeno circulando por tu sangre tus células morirán y tú también. Las células no pueden realizar funciones básicas o replicarse sin oxígeno.

Las neuronas no pueden sobrevivir para retransmitir señales electroquímicas sin un ambiente rico en oxígeno. De hecho, la falta de oxígeno en realidad puede matar a las células que son esenciales para la actividad cerebral.

25.- Correr te ayuda a conocer nuevas personas

Salvo que corras encerrado en tu casa, tendrás muchas posibilidades de relacionarte con nuevas personas. Aprovechalas.

26.- Correr te aleja de personas tóxicas y negativas

No hay dudas, correr te ayuda a acercarte a personas positivas y alejarte de las tóxicas.

27.- Correr disminuye tu frecuencia cardíaca en reposo (tu corazón trabajará menos durante el día)

Ya lo dijimos, correr fortalece tu corazón y te ayuda a que durante el día trabaje menos.
