

GUÍA RÁPIDA de salud para los corredores



Qué mejor forma de despedir el año que hacerlo de forma saludable, corriendo **LA CARRERA DE LAS EMPRESAS**. Tanto si eres runner habitual, como si vas a participar para pasar un buen rato junto a tus compañeros, o si es una primera toma de contacto con esta actividad deportiva, es una oportunidad excelente para sentir de primera mano los **enormes beneficios que tiene el deporte para la salud**.

Te ofrecemos una serie de consejos para que el recorrido no se convierta en un **vía crucis** y logres atravesar la meta más cansado pero igual de sano (o más) que al empezar.

1ª ETAPA

LA EQUIPACIÓN



Lleva una vestimenta que te **proteja y aisle la piel del exterior**, y al mismo tiempo no te cause incomodidad.



Recuerda que estamos en invierno y hay que proteger del frío todas las partes del cuerpo. **Abriga bien tu cabeza y tus manos** con gorro y guantes para evitar pérdida calórica.



Usa un **calzado cómodo y apto para correr en asfalto**. Y nunca esperes al día de la carrera para estrenarlo.

2ª ETAPA

EL CALENTAMIENTO



Con un buen calentamiento pueden **reducirse hasta un 50% el número de lesiones** en actividades deportivas.



Es importante no empezar a estirar en frío, y el 17 de diciembre seguro que no hay muchos grados. **Primero un poco de carrera suave, de unos 5 minutos**.



El estiramiento debe ser estático y debe **centrarse en los grupos musculares que más trabajarán** en carrera: lumbares, abductores de cadera como glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y sóleo.



La intensidad máxima la marca la sensación de incomodidad de cada atleta con el estiramiento. Pero, por lo general, **hay que dejar el músculo elongado unos 30 segundos**.



Mejor no realizarlo con mucha antelación a la carrera, sus efectos suelen durar una media hora.

3ª ETAPA

LA CARRERA



Busca el ritmo en que te encuentres más cómodo, y **si empiezas a sentir fatiga mejor bajar el ritmo**. No tengas reparo en parar o ir caminando un rato, te servirá para reponer fuerzas.



No pierdas de vista tu hidratación, clave para regular la temperatura y la pérdida de líquidos por sudor. Pero siempre en dosis pequeñas.



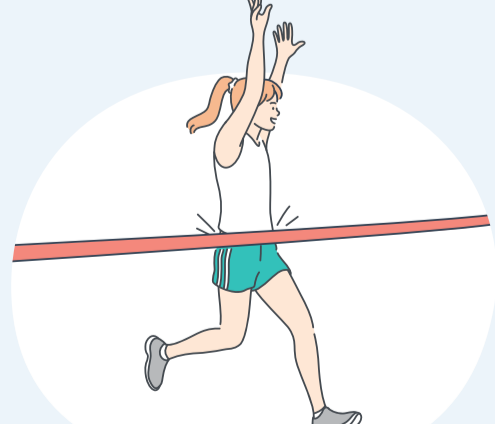
Además del agua, **hay barras y geles especiales** para conseguir una absorción rápida de electrolitos y reponer los hidratos de carbono perdidos durante la carrera.



Tras el pistoletazo de salida **no te vengas arriba y empieces a acelerar. Siempre es mejor correr de menos a más**.

4ª ETAPA

LA META



Los músculos están fatigados y estirar sin control puede conllevar lesiones. Al igual que al inicio de la carrera, céntrate en: cuádriceps, flexores de cadera, isquiotibiales, gemelos, psoas, lumbares, abductores, glúteos y rotadores externos de cadera.



Es recomendable **reponer las reservas de energía corporales** en las primeras dos horas, comiendo barras, bocadillos, frutos secos o fruta y bebiendo agua o zumos naturales. Pero deja hueco para las doce uvas.



Quando acabes la carrera, **no pares en seco**: continúa caminando sin detenerte unos cinco minutos. Tras avituallarte y abrigarte, **estira los músculos alrededor de 20 minutos**.