

## CORRER Dr. Pablo Saz Peiro

Otros ejercicios de resistencia pueden ofrecer los mismos beneficios cardiovasculares y el mismo tono muscular que correr. Al igual que correr, otros ejercicios también ayudan a disminuir la presión arterial, el colesterol y el índice cardiaco en reposo, en definitiva, mejoran el estado de salud general. Y también queman calorías y grasa, ayudando a perder peso. Entonces, ¿para que correr?

Porque correr ofrece beneficios que van más allá del ejercicio físico.

Al correr se puede disfrutar del paisaje, del sol... de todo lo que nos rodea. A pesar de que cualquier ejercicio es beneficioso para el cuerpo, muy pocos suponen un buen entrenamiento para la mente, el cuerpo y el alma como ocurre al correr.

Y correr no sólo mejora el estado de ánimo y reduce el estrés, como hacen otras formas de ejercicio, además, debido a su alta intensidad se liberan endorfinas, los analgésicos cerebrales naturales. Esa es la razón del tan nombrado .

Para el cuerpo, correr supone el mismo gran beneficio que otras formas de ejercicio aeróbico—sólo que de una manera más rápida y, en ocasiones, incluso mayor. Ejemplo: A pesar de que se quema casi el mismo número de calorías por kilómetro tanto si se camina como si se corre las personas que caminan tardan dos o tres veces más en recorrer un kilómetro que si lo hicieran corriendo. .

La alta intensidad que conlleva correr produce además una liberación de glóbulos blancos en el torrente sanguíneo. (Los glóbulos blancos ayudan a combatir las enfermedades.) Es también particularmente útil a la hora de reducir el estreñimiento—diversos experimentos demuestran que correr hace disminuir en un 30 por 100 el tiempo de tránsito de la comida a través del aparato digestivo.

Y que decir del ánimo? Bueno, hace falta mucho valor para levantarse —día tras día—y lanzarse a la calle vacía antes del canto del gallo, después de trabajar cuando se está agotado, o cuando el tiempo es tan malo que hasta se hielan las palabras.

Prepararse para correr:

El calzado apropiado

Importante en el programa de un corredor novel es la adquisición del calzado adecuado —que se adapte correctamente se paran y se deslizan hacia delante», «Muchas personas cometen un error al comprar zapatillas que se adaptan como un guante. Si los dedos de los pies quedan tan perfectamente ajustados, los pies no podrán absorber el impacto que se produce al correr, y se distribuirá por otras partes del cuerpo.»

«La norma general es que debería haber aproximadamente un centímetro de distancia entre el dedo más largo y el zapato —y quiero enfatizar el dedo más largo debido a que en un 30 6 un 40 por 100 de la población el dedo más largo del pie es el segundo y no el gordo. Esto es de gran importancia».

Pero tampoco hay que pensar en comprar unas zapatillas para correr media talla más grandes que los zapatos normales. Y cuando se prueben, hay que ponerse de pie con ambas zapatillas puestas, ya que el pie se extiende un poco cuando se esta de pie. Algunas personas sugieren incluso comprar las zapatillas por la tarde, o después de un entrenamiento intenso, cuando los pies suelen inflamarse.

Sin embargo, el pie no debería poder moverse hacia atrás. la zona trasera del pie queda suelta, no compre la zapatilla. Y sobre todo, no crea que "ya se adaptará" a la zapatilla. Si no siente bien en la tienda, no sentará bien cuando este corriendo.

Hacer algunas cuentas.

Vamos a dar la fórmula para ayudarle a determinar si está suficientemente en forma para comenzar a correr regularmente. Está basada a su vez en la fórmula del índice cardiaco ideal que utilizan las personas que hacen aeróbic, pero esta tiene como resultado un índice cardiaco más exacto para actividades como correr, caminar y montar en bicicleta.

Primero restar la edad a 180 (ejemplo: si se tienen 55 años,  $180 - 55 = 125$ ). Ahora hacer lo siguiente:

- Si se está tomando cualquier tipo de medicación, nunca se ha hecho ejercicio, o se está recuperando de una enfermedad, restar 10 a ese número.

Hacer un calentamiento de 7 a 12 minutos caminando para conseguir que el índice cardiaco tenga un ritmo constante y natural.

Esto significa que en esa persona de 55 años y sedentaria que comienza un nuevo programa de ejercicios, su tabla ideal de parámetros es de 105 a 115 latidos por minuto—y no debería llegar a esa zona hasta el final del calentamiento o antes de unos 10 minutos de ejercicio en serio si no se hace un calentamiento previo.

Si durante una carrera se alcanza esa zona antes de tiempo, es mejor caminar, o combinar ambos ejercicios.

Esta fórmula está especialmente diseñada para las personas que comienzan a correr y que no están acostumbrados a entrenamientos de alta intensidad.

Como correr

«En lugar de preocuparse por los tiempos y las distancias, hay que combinar periodos en los que se camine y otros en los que se corra durante 30 minutos—correr hasta que se este ligeramente cansado y caminar hasta que se pueda volver a correr otra vez—y entrenar hasta que se puedan correr 30 minutos seguidos con comodidad.»

Una vez que se llega al punto en el que se puede correr durante media hora seguida, se estarán recorriendo como mínimo 3 kilómetros, y probablemente se llegue a los 5 ó 5,5 kilómetros recorridos. Si se desea recorrer una distancia mayor, perfecto; pero recuerde, si se quieren evitar las lesiones hay que correr lenta y firmemente.

Notará que cualquiera que sea la distancia que se recorra, siempre es más fácil dejar que los brazos hagan parte del trabajo de las piernas. , «La razón por la que se deben utilizar los brazos es porque los brazos y los pies trabajan juntos, como un pendulo. Una buena manera de evitar lesiones típicas del corredor calambres, dolores en el costado y tirones musculares incluidos—es realizar ciertos estiramientos antes y después de correr.

Correr media hora al día o tres horas por semana según aficiones horarios y gustos.

Estar abrigado mientras se corre. Si hace calor quitar ropa paulatinamente.

Procurar correr al mínimo en lugar de al máximo.

No competir con nadie , personas , reloj o consigo mismo.

No correr para ganar nada , unicamente para disfrutar con ello, a la vez que dejamos que con esa suavidad de hacer las cosas lentas llege a nosotros el vigor y la dureza, para correr sin esfuerzo.

Conforme se va trotando tomarse el pulso con la mano derecha en la izquierda, mientras se observa el segundero del reloj: si el corazón va a más de 30 pulsaciones cada 10 segundos, para y recuperar el aliento andando. Si no se coge el pulso en la muñeca, tomarlo en el cuello, debajo de la quijada o al lado del musculo esterno-cleido mastorideo.

Si no se lleva reloj, en el momento que notemos una respiración dificultosa o inarmonica, o gran cansacio, pararemos y seguiremos andando.

Respirar siempre por la nariz; esta perfectamente diseñada para ello. Si hay que respirar por la boca, se esta haciendo demasiado esfuerzo. parate y anda.

Busca en el correr una danza divertida, la más divertida de todas ellas, porque bailamos al compas de nuestro propio ritmo.

Siente con profundidad tu respiración, tus musculos masajeando al vientre, el movimiento de tus piernas , el sudor, Y todo ello como algo hermoso que no cansa, sino que llena más y más de energía.

Bibliografía;

Fred Rohe. El Zen del correr. Ed Integral Barcelona .1979.

Mike Spino. Más allá del jogging. Ed Cantabria. Bilbao 1980

Health Books Ejercicio físico para mejorar la salud. Ed Piramide. Madrid 1996.