

# Consejos, para empezar a correr

Consejos para aquellos/as que empiezan a correr a edad madura

Nunca es tarde para empezar a correr, las ventajas son muchas así que cálzate las zapatillas y empieza a ser una mujer/hombre corredor.

Aunque este email es para animar a tod@s, lo voy a escribir en femenino, para animar un poquito mas a aquellas mami recientes que quieren perder peso, volver a sentirse un poquito en forma y que necesitan una vía de escape a esa rutina tremenda de los primeros 2 añitos de nuestros churumbeles.

Nunca es demasiado tarde. Cada vez hay menos límites deportivos en relación con la edad. Las mujeres no son una excepción, incluso aunque hayas tenido hijos. Que nunca hayas corrido antes no te hace peor deportista. No importa la edad ni la condición de inicio que tengas, todo el mundo puede correr siempre que siga una progresión lenta y un control médico de rutina.

De andar a correr hay un paso, pero tampoco podemos intentar seguir un entrenamiento para correr a 4 minutos por kilómetro, si nunca has corrido antes. Muchas mujeres empiezan andando todos los días porque se lo recomienda el médico ante un problema concreto (obesidad, hipertensión, mala circulación, etc.) con la constancia, mejoran su estado de forma cardiovascular y van aumentando la velocidad, y un día empiezan a correr de una forma natural, sin lesiones, agujetas y malos ratos.

Correr es para toda la vida. Hay pocos deportes que se puedan practicar hasta el final de tus vidas. Piensa que correr es algo innato en los seres humanos, no necesitamos nada para hacerlo. Hay mujeres que han practicado deportes siempre y olímpicas que ganan medallas después de haber tenido hijos. No estamos hablando de deportes de riesgo o de alta competición, que quizás si tienen un momento en la vida (o no), sin embargo, la carrera no, puedes adaptar el ritmo a tu condición personal.

No te olvides de la clave para evitar lesiones: calentar y estirar. Chicas, no tenemos 20 años, lo siento, es así aunque nos pese y los músculos y las articulaciones piden más: más tiempo y más calidad a la hora de realizar un pequeño calentamiento antes de la carrera y hacer una sesión de estiramientos después. Adapta los ejercicios a tus sensaciones y si has tenido lesiones previas, ten en cuenta cuáles son tus puntos débiles para protegerlos y no volver a la sala de rehabilitación.

Invierte en la recuperación. Adapta tus periodos de descanso para dar tiempo a tus tejidos a regenerarse y asimilar el entrenamiento. Debes dormir al menos 8 horas, especialmente si corres más de 1 hora al día. También aprovecha para dormir siestas y recuperar sueño. También piensa que puedes visitar al fisioterapeuta o al masajista sin necesidad de sufrir lesiones, sólo como un complemento a tu entrenamiento. No te creas una súper-woman, tu también necesitas un día de descanso a la semana y los cuidados de un/a buen/a profesional.

Mantenerse en forma pasa por la cocina. Vamos a necesitar adaptar la dieta a nuestras necesidades. Es importante evitar las grasas saturadas en forma de fritos, embutidos y bollería para evitar problemas cardiovasculares, pero no caigas en el error de comer de forma aburrida y rutinaria para no ganar peso. Debes tomar todo tipo de alimentos, en especial frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos y pescados, sin evitar los frutos secos, carnes magras y aceites vegetales que conviene tomar con moderación.

Trabaja la fuerza. Como si fueras un Jedi de "La guerra de galaxias", es importante que trabajes tu voluntad mental y tu fortaleza física. Muchas corredoras se concentran en los entrenamientos de resistencia con la idea de qué más tiempo es mejor y se olvidan de trabajar en calidad. Oblígate a hacer sesiones de musculación y de velocidad. Es importante que mantengas la resistencia, pero no te olvides de reforzar la musculatura en zonas específicas (abdominales, lumbares, cuádriceps, etc.) para complementar la carrera y de mejorar el "sprint" obligando a los músculos a correr rápido.

Más años, más agua. El agua es el origen de la vida, las personas con mayor porcentaje muscular necesitan más agua, por lo que si estás en forma, necesitas mayor volumen de agua para mantener la máquina a punto. Además, beber agua es una de las mejores curas de belleza desde la Antigüedad, evita las arrugas y mantiene la elasticidad de la piel, no hace falta que te gastes el sueldo en un pequeño envase de crema hidratante, si puedes beber agua siempre que quieras.

Queremos animaros a dar ese primer pasito y para ello os proponemos seguir un plan semanal de entrenamiento muy suave y progresivo que os iremos enviando cada semana a partir de enero, en las fiestas os dejamos descansar. Os proponemos también un objetivo deportivo:

Carrera Popular de Coslada (para chicos y chicas, 5 o 10 km, en abril-mayo fecha por definir) y La Carrera de la Mujer el 8 de mayo que son 5 km. Podéis participar en grupos de distinta naturaleza. Este año, yo correré la C. de la Mujer con mi niña mayor de 6 años por si alguien mas quiere pensarlo. El plan de entrenamiento constara de una primera parte de tonificación general (3-4 semanas), otra de adaptación a la carrera (6 semanas) y la otra de mejora de la carrera (3-4) hasta el mes de mayo. Os explicaremos ejercicios pensados para 3 dias de entrenamiento a la semana, dos para hacer desde casa, en vuestros barrios y uno de ellos lo podemos hacer en grupo, durante el fin de semana y compartimos experiencias y progresos.

Y quien sabe, a lo mejor, hasta nos animamos luego a ir a por los 10 km (BBVA en noviembre, San Silvestre de Aranjuez en Diciembre???) No limits!!!

Chicas, chicos, id pensándolo y si veis que os apetece, pedidle a los Reyes Magos una buenas zapatillas con buena amortiguación, que es básico para evitar lesiones.

Equipo AAC

[aac@amapamu.org](mailto:aac@amapamu.org)