

TENDENCIAS

# ¿Quieres empezar a correr? acá trucos y consejos

El Ciudadano · 14 de julio de 2017

---

---

Empezar a correr se está convirtiendo en uno de los grandes propósitos en los últimos años. Os recomendamos leer antes estos **consejos para principiantes del running** con los que lograréis esquivar

los errores más comunes cuando uno decide calzarse las zapatillas y empezar a correr desde cero.

Esta guía de entrenamiento para principiantes del running se centra en todo lo necesario para empezar a correr y hacerlo de forma segura. Un punto de partida que te conducirá a una mejora del estado físico, te ayudará a ponerte en forma, perder peso, reducir el estrés, mejorar calidad de vida y, quien sabe, si puede llegar a convertirse en el trampolín necesario si lo que quieres es intensificar los niveles de entrenamiento hasta el infinito...

Antes de que sigas leyendo, no queremos desilusionarte. El gran “truco” **para empezar a correr** lo encontraremos en la constancia. No hay atajos. A diferencia de la mayoría de métodos milagrosos que puedes encontrar en la red, los consejos que veréis a continuación se centran en allanar el camino que convierta el correr en un hábito placentero, saludable y, sobre todo, duradero.

### **Antes de empezar a correr (pasar la “ITV”)**

El primer consejo antes de empezar con una actividad física de cierta intensidad es acudir a profesionales de la salud y pasar el correspondiente chequeo. Una valoración médico-deportiva es necesaria, más aún si el último recuerdo en pantalón corto se remonta a las clases de gimnasia del colegio, eres mayor de 30 años, fumador/a o exfumador, sufres de alguna lesión, enfermedad, obesidad, etc. Existen multitud de centros médicos especializados en **reconocimientos médicos deportivos de nivel 1 a un precio razonable (a partir de 30€)**. Incluyen electrocardiograma, historia clínica, valoración cardiorrespiratoria, antropométrica y ortopédica y prueba de esfuerzo básica.

### **Al lío, ¿qué equipación necesito?**

Correr es un deporte sencillo que no requiere un gran desembolso en productos técnicos aunque conviene hacerse con un material mínimo. Antes de lanzarse compulsivamente a comprar material debe imperar la prudencia, sino quieres ver

como esa ilusión se convierte en polvo a los pocos meses. No olvidemos que nuestro objetivo es empezar a correr y poder hacerlo durante muchos años. **De nada sirve llenar el armario a las primeras de cambio** en esta carrera de fondo.

## **Zapatillas de running**

La joya de la corona del kit básico runner. **Una buena elección te aportará protección, prevención de lesiones y comodidad.** Puedes tirar de estos consejos básicos sobre zapatillas de running que te ayudarán en la elección en base a múltiples factores: tipo de pisada, ritmos que llevaremos corriendo, peso, usos, biomecánica, desequilibrios musculares, tipo de terreno donde entrenaremos, drop de la zapatilla, necesidad de amortiguación y corrección, estética, presupuesto, etc. En este artículo hemos seleccionado las que creemos que son las mejores zapatillas para empezar a correr ( baratas y con absolutamente todo). Un dato. La mayoría de zapatillas están orientadas a cubrir las necesidades de corredores con pisada neutra o ligeramente pronada que representan cerca del 90% de corredores.

En el apartado de **zapatillas** podrás ver las últimas tendencias y trasladar tus dudas a nuestros expertos en material, capaces de evaluar tus necesidades y recomendarte el calzado más adecuado.

## **Calcetines**

El calcetín es muy importante, ya que es el primer elemento que va en contacto con nuestro pie. Los calcetines diseñados para correr los puedes encontrar en la mayoría de tiendas de deporte. La finalidad es un buen ajuste, sin costuras, que aporten una buena absorción de la humedad y el sudor de los pies, para que no resbalen y así evitar la aparición de las temidas ampollas. Existe una amplia gama de espesores que puedes adaptar a tus preferencias a un precio razonable.

## **Pantalones cortos y/o mallas**

Deben ser cómodos, ligeros, ajustables a la cintura y con capacidad de absorber el sudor. Cuando el clima es más frío, es aconsejable el uso de mallas para mantener **un mayor confort** y así reducir el riesgo de lesiones.

## **Camiseta y Sostenes deportivos**

La camiseta no debe ser ni demasiado holgada ni ajustada. Las técnicas están sobrevaloradas. Puedes recurrir a las camisetas de algodón de tu fondo de armario sin complejos, dado que el peso, evacuación y absorción del sudor es similar. Durante el invierno, se puede tirar de camisetas térmicas, guantes y cortavientos repelentes a la lluvia.

En el caso de las mujeres es importante usar un sostén deportivo que se ajuste perfectamente sin llegar a resultar incómodo.

## **Móviles y música**

La explosión de aplicaciones permite conocer cada detalle de los entrenamientos de running con **mapas, análisis de tiempos, estadísticas, cálculos de velocidad, informes de actividad**, así como dotarnos de motivación a través de

entrenamientos online. Las aplicaciones móviles con sensores gps, son las que registran la ruta por la que corremos y nos van marcando el ritmo y la distancia recorrida: Nike+ Running, Endomondo, Garmin Fit, RunKepper, Runtastic, Strava, etc, son algunas de ellas. Por otro lado, el uso de música puede llegar a ser un importante elemento placentero y motivador mientras corres, como demuestran varios estudios.

## **¿Dónde, cuándo y cómo entrenar?**

Llegamos a la parte más agradecida del running y la que se asocia con su bajo coste. No hay límites, **las posibilidades son infinitas**. Carreteras, caminos, parques, pistas forestales, cintas de correr en gimnasios...Un buen consejo para principiantes es no alejarse en exceso del punto de partida o hacerlo con algo de dinero en efectivo por si tenemos que recurrir a otro tipo de transporte.

No hay limitación horaria, cualquier momento del día es adecuado. Depende de los gustos de cada uno y de la disponibilidad. Si lo hacemos a primera hora de la mañana incrementamos la actividad del metabolismo basal durante las horas posteriores al ejercicio, estrategia óptima para perder peso, mientras que si nos ejercitamos a la tarde el estado fisiológico estará más regulado.

## **Principios del entrenamiento**

***“Un viaje de diez mil kilómetros empieza por un solo paso”***

La clave de empezar a correr la encontramos en la perseverancia, dominar el puente entre el deseo y la realización. Siempre (o casi siempre) necesitaremos grandes dosis de fuerza de voluntad y motivación para salir a correr pero esa barrera es aún más acusada durante los primeros días. Así que paciencia para afrontar el período inicial de acondicionamiento cardiovascular y las adaptaciones de músculos, ligamentos y tendones. A medida que avancen las semanas no darás crédito a la mejora experimentada.

### ***“Entrenando destruyes y descansando construyes”***

Con el entrenamiento estaremos dando estrés al cuerpo y con el descanso posterior se producirá la adaptación fisiológica que conducirá a una mejora del estado físico. No deben aumentarse las demandas de entrenamiento más rápido de lo que tu cuerpo tarda en adaptarse a las cargas de entrenamiento soportadas, cansancio excesivo o lesiones son las principales amenazas.

### **Principio de progresividad y principio de individualidad**

El ritmo de la adaptación varía en función de cada persona, respondiendo a múltiples factores (edad, estado físico, salud, motivación, alimentación, etc). Por este motivo, resulta imprescindible respetar el principio de progresividad en el entrenamiento y encontrar el punto de equilibrio adecuado entre carga y descanso, atendiendo al principio de individualidad.

### **El Plan**

Tener un plan de entrenamiento ayuda a mantenerse firme en el propósito de correr habitualmente. Ir cumpliendo las pautas y alcanzar pequeños objetivos marcados proporciona confianza y motivación. No hay que olvidar que **el plan de entrenamiento nunca debe esclavizar** ni física ni mentalmente.

Modulando las intensidades de acuerdo al principio de individualidad obtendremos un descanso adecuado, una buena recuperación muscular y una mejora en nuestras prestaciones aeróbicas. En este sentido, contar con un entrenador personal que regule el binomio objetivos – entrenamientos favorece una rápida mejora del rendimiento, minimizando el riesgo de lesiones, a parte de la disciplina, objetividad y la confianza que puede aportar su figura.

### **Secuencia del entrenamiento**

Una sesión tipo de entrenamiento mantiene la siguiente estructura: ejercicios previos de movilidad en las extremidades (rotación rodillas, pies, cabeza, hombros, cadera), seguido de un calentamiento de activación muscular y cardiovascular (caminando enérgicamente o con un ligero trote durante 5 o 10 minutos, en función del caso), sesión principal (el núcleo del entrenamiento), descalentamiento o “vuelta a la calma” muy suave durante de 5 o 10 minutos (trote o suave o caminando) y, para acabar, una pequeña tanda de estiramientos que te ayudarán a reducir la tensión muscular, mejorar la flexibilidad, prevención de lesiones, entre otros beneficios.

### **Hidratación y Nutrición**

Con el ejercicio físico aumenta la temperatura corporal, el cuerpo necesita refrigerarse mediante la secreción de sudor con la consiguiente pérdida de agua en nuestro organismo. Es necesario incrementar **el consumo de agua antes, durante (si la actividad es prolongada) y después del ejercicio** como vimos en el artículo sobre la trascendencia de mantener las reservas agua de nuestro organismo para el ejercicio.

En cuanto a la nutrición, en artículos previos hemos dado respuesta a las dudas habituales sobre qué y cómo comer antes de ponerse a hacer ejercicio, qué comer una vez finalizada la actividad física y los dos artículos más leídos en La Bolsa del Corredor: ¿Por qué no adelgazo si hago ejercicio? y “5 cosas que no sabías sobre adelgazar corriendo”.

## **En movimiento!**

La mejor manera de empezar a correr es **intercalar caminatas enérgicas con trotes (corriendo) muy suaves**, donde caminar adquiere una mayor proporción que correr y, de manera gradual, se van invirtiendo las proporciones.

Os dejamos un **plan de entrenamiento de iniciación al running de 6 semanas**. Si quieres ampliar la información no dudes en comentar, ponerte en contacto con nosotros ([recoge@labolsadelcorredor.com](mailto:recoge@labolsadelcorredor.com)), o a través de la cuenta de Twitter [@BolsaCorredor](https://twitter.com/BolsaCorredor).

### **Semana 1**

**Lunes** 6' caminando, 2' corriendo (2 repeticiones)

**Martes** descanso

**Miércoles** 6' caminando, 2' corriendo (2 repeticiones)

**Jueves** descanso

**Viernes** descanso

**Sábado** 5' caminando, 2' corriendo (2 repeticiones)

**Domingo** descanso

### **Semana 2**

**Lunes** 4' caminando, 2' corriendo (3 repeticiones)

**Martes** descanso

**Miércoles** 3' caminando, 1:30" corriendo (4 repeticiones)

**Jueves** descanso

**Viernes** descanso

**Sábado** 4' caminando, 2' corriendo (3 repeticiones)

**Domingo** descanso

### **Semana 3**

**Lunes** 3' caminando, 2' corriendo (3 repeticiones)

**Martes** descanso

**Miércoles** 3' caminando, 3' corriendo (3 repeticiones)

**Jueves** descanso

**Viernes** descanso

**Sábado** 2' caminando, 2' corriendo (4 repeticiones)

**Domingo** descanso

### **Semana 4**

**Lunes** 3' caminando, 3' corriendo (3 repeticiones)

**Martes** descanso

**Miércoles** 3' caminando, 4' corriendo (3 repeticiones)

**Jueves** descanso

**Viernes** descanso

**Sábado** 2' caminando, 4' corriendo (3 repeticiones) acabando con 5' caminando

**Domingo** descanso

### **Semana 5**

**Lunes** 5' corriendo, 2' caminando (3 repeticiones)

**Martes** descanso

**Miércoles** 4' corriendo, 1' caminando (4 repeticiones)

**Jueves** descanso

**Viernes** descanso

**Sábado** 5' corriendo, 2' caminando (3 repeticiones)

**Domingo** descanso

### **Semana 6**

**Lunes** 6' corriendo, 2' caminando (3 veces)

**Martes** descanso

**Miércoles** 6'30" corriendo, 2' caminando (4 veces)

**Jueves** descanso

**Viernes** descanso

**Sábado** 7' corriendo, 1' caminando (3 veces)

**Domingo** descanso

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)