



Puede que la gente inicie el programa con intención de mejorar su salud, pero continuarán con él porque lo disfrutan.

hábito que han estado intentando desarrollar provocada por una especie de mandato vital. Digamos que llevan cinco semanas con el programa y que pueden recorrer cierta distancia antes de empezar a resoplar. Han progresado mucho y se sienten realmente bien con sigo mismos. Ya han visto la energía extra que sus organismos producen, están empezando a perder un poco de peso y, entonces, algo sucede. Tal vez tengan que tomarse unas vacaciones porque se ha producido una defunción en la familia o consiguen un nuevo puesto de trabajo. Algo rompe la pauta de lo que están haciendo y pierden 7, 10, 14 días o los que sean. Lo que suele ocurrir es que suponen que vuelven a partir de cero. Dicen: “Es una lástima, estaba en buena forma ¡y mira lo que ha ocurrido!”

No es momento de desanimarse, comenta Benson. Por una razón: su cuerpo probablemente está en mejor forma de lo que cree. “Lo que muchas de estas personas no entienden es que, una vez que te has puesto en forma y has desarrollado los capilares en los músculos afectados, las paredes capilares siguen ahí durante una temporada. Todo lo que has de hacer es volver a exigirles cierta cantidad de oxígeno en sus terminaciones y volver a llenarlos de sangre. No pasará mucho tiempo antes de que te des cuenta de que recuperas la forma con suma rapidez”.

Incluso si sucede lo peor, si abandonas y tienes que volver al principio del programa de 13 semanas y comenzar de nuevo, ¿qué hay de malo? La gente suele tratar de dejar el tabaco varias veces antes de conseguirlo; eso no resta valor al objetivo ni a su consecución final. Puede que le anime saber que los atletas de élite utilizan con frecuencia una planificación similar al programa de 13 semanas para

y malgasta energía. Los hombros y las manos han de estar relajados y sueltos. Para asegurarse de que así sea, concéntrase en la postura: la cabeza levantada y los ojos mirando al frente; los hombros rectos, echados hacia atrás y abajo; el pecho erguido y los músculos abdominales contraídos (ejerciendo presión hacia la columna); la pelvis en una posición neutral.

### *Arrastre de los pies*

Comúnmente, los corredores que arrastran los pies no logran elevar las rodillas lo bastante y tal vez arqueen los brazos y las caderas en exceso para compensar. El desarrollo de una flexibilidad y una fuerza idóneas cadera/rodilla es útil para resolver este problema; los estiramientos del flexor de la cadera de la página 162 servirán de ayuda.

exigencia que sólo la paciencia y la práctica le ayudarán a alcanzar. Si tiene dificultades para progresar, reciba lecciones. O bien busque el consejo de algún participante más experimentado: cada deporte posee un núcleo de dedicados entusiastas que estarán encantados de echar una mano a los novatos y de mostrarles el camino a seguir.

Además de tomar parte en actividades aerobias y anaerobias, es conveniente llevar a cabo ejercicios de fortalecimiento. Puede tratarse de pesas o de un circuito de entrenamiento. Si desea incrementar su fuerza e, igualmente, elevar algunos listones, pruebe a escalar.

Cualesquiera que sean las actividades que elija, es esencial que se prepare apropiadamente. Esto incluye el calentamiento y el enfriamiento, comer alimentos nutritivos, llevar prendas y equipamiento adecuados, y ser consciente de las lesiones potenciales. En otras palabras, los elementos básicos que ha aprendido en este libro son relevantes en todas las actividades que pueda emprender.

## **La carrera ha comenzado**

Numerosas personas que completan el programa de 13 semanas para caminar y correr probablemente sabían, incluso antes de empezar, que correr era su deporte. Algunas emplearán el correr como una liberación y siempre lo harán solas. Otras lo considerarán un añadido importante de su vida social —una manera de hacer nuevos amigos sin importar dónde vayan—. Muchas de estas personas se unirán a grupos de corredores y en unos pocos años estarán hablando de los “miles” con los que han corrido y de las docenas de eventos en los que han participado. Aun así, otros desearán, por encima de todo, correr.



El cuerpo humano está formado, hasta en un 70 por ciento, por agua, y su necesidad de agua aumenta enormemente con el ejercicio. Ello se debe a que el agua se pierde no sólo mediante la transpiración, sino también a través del aumento de la respiración.

- Pan de trigo integral con manteca de cacahuete, un poco de fruta y un vaso de leche desnatada.
- Yogur bajo en calorías, fruta fresca y barquillos *graham*.
- Una comida líquida: mezcle una cucharada de yogur bajo en calorías, 250 ml (1 taza) de leche desnatada, un plátano y 5 ml (1 cucharada) de vainilla.

### Simplemente, beba

Para un corredor, el agua puede ser incluso más importante que la comida. El cuerpo humano es agua en un 70 por ciento y pierde agua todo el tiempo a través de la transpiración, la respiración (el aliento) y la excreción. La transpiración es el sistema de aire acondicionado natural del cuerpo: cuando calientas el mecanismo mediante el ejercicio, empiezas a sudar más. Para mantener el equilibrio hídrico, debes beber lo bastante como para reemplazar el agua perdida como sudor. En ocasiones, la pérdida es apenas perceptible, y los atletas pueden quedar conmocionados al descubrir que se han quedado sin líquidos. Los esquiadores y las personas que se ejercitan en climas calurosos y secos son especialmente vulnerables, porque a menudo no se dan cuenta de cuánto están transpirando. A veces, la señal es una sed acuciante que no puede ser saciada por mucha agua que consuma. ¿Ha vivido usted alguna vez la experiencia de sentir sed repentinamente pero, por mucho que beba y beba hasta que el agua le encharque el estómago, la sed no desaparece? Eso sucede porque el “aparato de aire acondicionado” se ha quedado sin agua y se requiere algún tiempo para que el organismo vuelva a introducir el agua bebida en el sistema. Por este motivo resulta crucial que usted comience a

Si usted no ingiere suficiente calcio en la dieta, debe tener en cuenta tomar un suplemento de calcio. El citrato cálcico y el malato cálcico son, generalmente, los que se absorben más fácilmente; es mejor ingerir estos suplementos con comida. Tenga presente que sea cual fuere el modo en que obtenga calcio, si toma alcohol, cafeína, sal o demasiadas proteínas, perderá más calcio del que ingiere.

El potasio, otro mineral importante, se encuentra en los plátanos, la mayoría de las frutas y las patatas. El potasio contribuye a la transmisión de los impulsos nerviosos en el organismo y ayuda a los músculos a contraerse. Es por eso verá con frecuencia a los atletas comiéndose un plátano antes de una sesión de entrenamientos; plantéese hacer lo mismo.

El hierro es un componente esencial de la hemoglobina, la proteína de la sangre que transporta oxígeno desde los pulmones a los músculos activos. La insuficiencia de hierro puede producir una fatiga prematura. Los atletas que ignoran la ingesta de hierro corren el riesgo de una anemia por insuficiencia de hierro, como las mujeres en general, quienes pierden considerables cantidades de hierro al menstruar. Resulta inadecuado autodiagnosticarse la fatiga como una insuficiencia de hierro y, seguidamente, autoprescribirse suplementos porque, si bien el hierro es vital para el cuerpo, en exceso resulta tóxico y puede interferir la absorción de minerales como el cinc y el cobre. Consulte a su médico antes de tomar ningún tipo de suplemento de hierro.

En teoría, debería usted obtener hierro de los alimentos. Entre las fuentes idóneas se encuentran la carne, el hígado, los guisantes secos y las alubias, los espárragos,



recomienda buscar continuamente nuevas maneras de disfrutar corriendo tras afianzarse en este deporte. Por ejemplo, es posible que correr dando la vuelta al vecindario le resulte una recompensa suficiente al principio, pero con el tiempo esa experiencia puede perder interés –ha visto los mismos cubos de basura y ha sido perseguido por los mismos perros tantas veces, que cree que no podrá seguir soportándolo–. Cuando esto ocurra, habrá llegado el momento de cambiar la situación. Encuentre un vecindario distinto en el que correr. Explore. Corra por el parque o a lo largo de la playa. Vaya a correr por el campo. No hay ninguna necesidad de que correr se vuelva algo reiterativo.

### **Corra con otros**

Otra forma de reavivar el entusiasmo es correr con un compañero o un grupo. Correr con otras personas no sólo le brindará un encuentro social con el que ilusionarse, sino que le hará ser más responsable: esperan que usted se presente. Unirse a un grupo para correr puede ser fructífero en muchos sentidos. La gente que se une a grupos para correr puede ser tan dispar como los críos que se congregan alrededor de un charco, pero cuando llega la hora de correr, son iguales compartiendo una pasión por una actividad similar. Correr representa un gran igualador social: mientras avanzáis juntos por la carretera, a nadie le importa si eres un neurocirujano o un portero, un abogado o un camarero. Eres un hermano o una hermana en la causa y, así como la gente con la que corres constituye el ímpetu por el cual vences la inercia, tú eres lo que les pone en marcha a ellos. En ocasiones se obtienen otros frutos, incluidas actividades sociales ajenas al hecho de correr, como



La pronación es el proceso por el cual el arco del pie se aplana al cargar el peso y hace que el pie se doble hacia dentro. Un poco de pronación es normal y permite que el pie absorba los golpes. La excesiva pronación, sin embargo, supondrá un perjuicio para el pie, la rodilla, la pierna, el muslo y la cadera.

sorben gran parte de la conmoción que el organismo recibe al correr. Aunque el correr descalzo sea una moda pasajera que se impone de tanto en tanto, la mayoría de la gente necesita un buen calzado.

Phil Moore, un vendedor de calzado al por menor con tanta experiencia, que es coautor de una publicación científica sobre calzado deportivo, cree que el pie está sumamente bien adaptado al trabajo que se le exige. “En términos mecánicos, la zona posterior del pie y la anterior funcionan en planos distintos. Según aterrizas sobre el talón y pasas a la postura media, el pie actúa como un saco de huesos sueltos. Lo hace tanto para absorber el golpe como para adaptarse a las diversas anomalías de la superficie sobre la que corres. Cuando opera eficiente y adecuadamente y no existen ángulos obtusos que no deberían estar ahí, el pie funciona realmente bien.”

Lamentablemente, no todos los pies funcionan tan bien. Moore sostiene que el 95 por ciento de los pies que ve padecen sobrepronación, que es la tendencia del pie a doblarse demasiado hacia dentro. (Observe que el problema es la *sobrepronación*. El pie prona naturalmente. Si no lo hiciera, se hallaría en dificultades para amortiguar los golpes al correr.)

El pie sobrepronado puede causar distintos problemas, tanto en el pie mismo como en el resto de la pierna, por no mencionar la región lumbar. Antes de que el diseño del calzado se convirtiera en la ciencia que es hoy, los pies sobrepronados eran conocidos como pies planos y quienes los tenían quedaban a menudo exentos del servicio militar, porque no podían andar o correr largas distancias. Si se yergue y aplana el pie artificialmente, observará que las

# 1 ¿Por qué correr?

Hace sólo unas décadas, correr era considerado el deporte de la gente estrafalaria y cómica; nadie reconocía sus beneficios para la salud. Aunque hoy en día es comúnmente aceptado que quienes están en forma gozan de mejor salud y viven más tiempo, hicieron falta unas cuantas investigaciones rigurosas para demostrarlo.

Una de las primeras personas que arrojó luz sobre el debate del ejercicio y la salud fue el investigador británico J. N. Morris. En los años 60, estudió la tasa de enfermedades de los cobradores y chóferes que trabajaban en los autobuses de Londres, y de los repartidores de correos y sus homólogos en el interior de las estafetas de correos. Descubrió que los cobradores y los repartidores de correos, quienes estaban en constante movimiento, sufrían menos ataques cardíacos que los chóferes y oficinistas, más sedentarios. Además, cuando los cobradores y repartidores sufrían ataques cardíacos, normalmente sobrevivían, mientras que los chóferes y oficinistas morían con mayor frecuencia.

El investigador norteamericano Ralph Paffenbarger llevó a cabo un estudio similar en 1968, comparando la salud de los estibadores con la de los trabajadores de las oficinas del muelle. Sus hallazgos fueron equiparables a los de Morris: cuanto más en forma el espécimen, más vivía. Eso aún dejaba una importante cuestión en el aire, desde luego: ¿Por qué?

ficar las comidas para que ir al supermercado no se convierta en una actividad frustrante y temible.

## Tomar un tentempié

Tomar un tentempié puede ser adecuado para su dieta siempre y cuando tome lo correcto. Decídase por una

### Pam

Pam no fue nunca del tipo atlético. Se pasó la mayor parte de sus días de adolescente en la escuela eludiendo a profesores que se echaban a temblar ante la idea de tenerla en su equipo. "Mido 1,86 metros y mis profesores de gimnasia hubieran llorado de alegría imaginándome con una pelota de baloncesto en la mano", recuerda la ejecutiva de relaciones públicas de 34 años. "Después de haberme visto en acción, sin embargo, meneaban la cabeza decepcionados y decían, 'bien, ya puedes volver a la clase de arte dramático' ".

Siendo ya adulta, se dejó llevar cuando un grupo de amigos suyos decidió apuntarse al programa de 13 semanas para caminar y correr. Le agradó e incluso destacó. Hasta entonces nunca había pensado mucho en la nutrición y estaba tratando de calcular lo que era apropiado cuando un miembro de su grupo logró una "asombrosa" carrera matutina después de ingerir únicamente un café. "Un día de la semana siguiente me levanté tarde. Se me hacía tarde de veras y pensé 'Oye, si le fue bien a Victoria, ¿por qué no a mí?' ". Después de tomarse un café solo en la cafetería de al lado, Pam se unió al grupo. "Duré unos 5 minutos. Pensaba que me moría", recuerda. "Estábamos corriendo por encima de un puente y estoy segura de que es lo más difícil que he hecho nunca. En cada paso tenía que poner fuerza de voluntad. Francamente, de haber tenido 6 años, me hubiera sentado en el bordillo a llorar."

Pam estima que aprendió una valiosa lección ese doloroso sábado por la mañana. "Aprendí que tenía que levantarme y comer, lo que resulta gracioso, considerando que me gustaría perder peso... tengo todo este combustible extra. Por supuesto, no funciona de ese modo." Además de dormir suficientemente la noche antes de salir a correr, Pam tiene ahora mucho cuidado con el alcohol la noche antes y se regala con una comida decente antes de correr. "Una tostada con manteca de cacahuete me va bien, y la pizza fría parece funcionar de maravilla. Si algo sé con certeza es que, para mí, ¡el café con azúcar no me sirve!"

Una manera de corregir la pronación consiste en trabajar con el calzado para impedir que el pie gire. En ocasiones, una zapatilla con más apoyo y/o de forma distinta puede suponer la diferencia; algunas personas requieren una ayuda mayor de la ortopedia (apoyo del pie adaptado). La ortopedia desempeña un papel importante, y debe ser prescrita y desarrollada por expertos cualificados. Consulte esta opción con su médico o podólogo.

## **Síndrome de la cintilla iliotibial**

La rodilla del saltador no es la única lesión que puede afectar a las rodillas. La cintilla iliotibial es una banda de tejido conjuntivo que baja desde la cadera, por el exterior de la pierna, hasta justo por debajo de la rodilla, donde se inserta en el exterior de la tibia (hueso de la espinilla). La flexión y el estiramiento repetidos de la rodilla, junto con una debilidad biomecánica, pueden dar lugar a la irritación de este tejido conjuntivo según roza una y otra vez con el exterior óseo de la rodilla, una protuberancia conocida como el cóndilo femoral. Si le sucede esto alguna vez, puede hablar con algún agente de la autoridad sobre lo que supone recibir un tiro en la rodilla; esta lesión puede ser extremadamente dolorosa. En general, el dolor puede desaparecer con el descanso, pero retorna con furia implacable durante el ejercicio, cuando el movimiento hace que la cintilla iliotibial cruce el cóndilo femoral.

Zapatillas inapropiadas, superficies duras para correr y errores en el entrenamiento, todos ellos como se han citado causas posibles del síndrome de la cintilla iliotibial, pero Macintyre afirma que suele tratarse de una lesión compensatoria. Noakes está de acuerdo en ello, tras

# 2

## Preparación para correr

La mayoría de la gente puede anudarse las zapatillas y comenzar un programa para correr sin tener que preocuparse por si les sobreviene un ataque cardíaco, agravan uno anterior o provocan alguna otra catástrofe médica. Un pequeño porcentaje, sin embargo, debería consultar a un médico antes de iniciar cualquier régimen de puesta en forma, incluya correr o no.

Tal vez el mejor modo de decidir si necesita usted supervisión médica sea someterse a un chequeo físico de aptitud. La Sociedad Canadiense para el Ejercicio de la Fisiología ha desarrollado uno muy provechoso, llamado el Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física o C-AAF, para abreviar (consulte la pág. 38). Si rellena el cuestionario sin tener que responder sí a ninguna de las preguntas –y conviene mucho a sus intereses responderlas con franqueza–, entonces, seguramente, puede empezar un programa de ejercicios sin miedo a hacerse daño.

Si, por el contrario, responde sí a una o más preguntas, debería usted hablar con su médico antes de proceder.

Si desea conseguir una evaluación más precisa de su estado físico, pida a su médico que le someta a un Examen Médico de Aptitud para la Actividad Física (el E-MAAF, para abreviar). Este chequeo especial incluye un valioso asesoramiento sobre qué tipo de ejercicios pueden ser realizados

ton. Puede parecer que algunas de estas actividades conlleven el estar parado mucho rato, pero no olvide que obtendrá de ellas tanto como esté dispuesto a invertir. El bádminton puede ser una actividad relajada, o bien puede emplearse a fondo y sudar la gota gorda; depende de usted. Lo importante es alcanzar la forma y mantenerla realizando actividades lúdicas.

Cuando se inicie en cualquier deporte, recuerde las tres reglas del ejercicio —moderación, constancia y descanso— y no espere ser un experto de seguida. Cada deporte requiere habilidades únicas y le llevará algún tiempo adquirirlas. Cada vez que emprenda una nueva actividad, descubrirá que existen tantas barreras intermedias como esté dispuesto a cruzar. Asimismo, invariablemente alcanzará cotas de

### Lisa

Lisa, de 32 años, no está segura de si va a seguir corriendo siempre. Después de hacerlo durante tres años, está en mejor forma que nunca, pero está oyendo a las sirenas de otras actividades que la reclaman. “Mi novio es escalador y me llevó a la montaña hace poco”, comenta. “La única parte realmente técnica eran los últimos 3 metros y me dijo que no tenía que hacerla si no quería. Cuando llegamos cerca de la cima, él y sus amigos treparon hasta el punto más elevado.

“No hubo presión ni nada por estilo, pero yo deseaba estar allí también, así que trepé por el último trozo de roca casi hasta la cumbre. Sin embargo, no estaba preparada para lo que me encontré al llegar: la faz de la roca desaparecía por el otro lado. Me quedé helada. Mi novio me ayudó a bajar hasta un repecho y me senté allí, bebiendo agua y esperando a que el pánico remitiera. Él me dijo que no importaba que sólo hubiese logrado llegar cerca de la cima y no hubiese llegado a tocarla; contaba, de cualquier forma. Le oí decir aquello pero sabía que no era cierto; sabía que tendría que volver a intentarlo”.

“Fue más fácil la vez siguiente, en parte porque sabía lo que iba a encontrar. Trepé y puse la mano en el punto más alto, y luego descendí. Creo que fue lo más difícil que he hecho nunca”. “Todavía me gusta correr”, asegura, “pero hay cantidad de montañas que escalar por ahí.”

# Índice alfabético

- Ácido láctico, 16
- Ácidos grasos omega 99
- Actitudes negativas, 65-67
- Adrenalina, 17
- Agua, 112-115
- Agujetas, 16, 48, 84
- Alimentos naturales, 92-94
- Angus, Bruce, 150-153
- Aplicar hielo en las heridas, 127-129
  
- Barritas energéticas deportivas, 110-111
- Bebidas deportivas, 115
- Benson, Roy, 43, 48-49, 63
  
- Calcio, 102-104
- Calentamiento, 42-45, 66
- Calor y lesiones, 130-131
- Calzado, 31-33, 121, 151
- Caminar, 9, 34, 88-89
- Carrera pedestre en la piscina, 74
- Carreras por diversión, 149
- Cerebro, 12, 13
- Ciclismo, 73, 78
- Clement Doug, 8
- Clima y carrera pedestre, 33-36, 53, 69, 115, 152
- Colesterol, 18, 99
- Competición, 73, 149-153
- Condiciones médicas y ejercicio, 23-24, 38
- Consistencia del entrenamiento, 26-27
- Corazón, 11-13, 16, 19
- Cos, David, 59, 62, 65
- Crawford, Sue, 92
- Cuaderno de entrenamientos, 40-42, 62, 164-176
- Chuey, Patricia, 91-92, 97-98

**SEMANA 9**

Se encuentra ahora en el tercer mes del programa y, sin duda, se siente más fuerte y confiado. Puede estar seguro de que, si ha llegado hasta aquí, probablemente recorrerá todo el trayecto. Si se siente abrumado o encuentra que las sesiones son demasiado agotadoras, no dude en retroceder un poco y rehacer las sesiones de la semana anterior. No está disputando una carrera, está inmerso en un programa de entrenamiento: deje que trabaje a su favor y no en su contra.

Ejercicios:

Notas: (Clima, temperatura, cómo me he sentido)

<b>Lunes</b>		
<b>Martes</b>		
<b>Miércoles</b>		
<b>Jueves</b>		
<b>Viernes</b>		
<b>Sábado</b>		
<b>Domingo</b>		

hecho, cualquier cosa que estimule el flujo sanguíneo optimizará la curación, razón por la cual tantos fisioterapeutas emplean ultrasonidos y técnicas similares de estimulación. La mayor parte del tiempo, sin embargo, a menos que usted se lo impida, serán los propios poderes curativos del organismo los que regenerarán y restaurarán el tejido blando dañado.

Un profesional de la medicina deportiva le recomendará a menudo ciertos ejercicios junto con el RICE. Éstos, normalmente, están pensados para fortalecer los músculos alrededor de la lesión con el fin de ayudar al cuerpo a compensar. Fortaleciendo los músculos en torno a una parte vital, como es la rodilla, puede prestar apoyo a esa parte y facilitarle la realización de su cometido. Los ejercicios pueden estar concebidos también para incrementar la flexibilidad y mejorar la circulación, con la subsiguiente estimulación del proceso de curación natural. Así pues, realice sus ejercicios; le facilitarán la tarea de soportar el estrés cuando vuelva a la actividad, porque será más fuerte y más flexible que antes de sufrir la lesión.

## **Hielo**

Se habrá percatado, sin duda, de que la hinchazón se produce cuando se lastima. Esta hinchazón es, en realidad, una parte del proceso curativo. Puede parecer contradictorio pero, aun cuando la hinchazón forma parte del proceso curativo, en gran medida retarda la curación. La aplicación de hielo trae consigo lo que se denomina vasoconstricción de los vasos sanguíneos locales en el área que circunda la herida, lo que limita la hemorragia y, por tanto, disminuye la hinchazón de la zona.

unos cuantos guisantes al lado no es una comida equilibrada, ni lo es comer pasta cada día durante un mes con el suplemento del viaje ocasional al bar de las ensaladas.

La variedad supone escoger una selección de alimentos de cada grupo principal cada día para asegurarnos una dieta saludable. Ningún alimento simple, por muy nutritivo que sea, tendría que dominar su dieta, ni siquiera su ingesta de un grupo. Por ejemplo, las naranjas suministran gran cantidad de vitamina C, pero comer naranjas con exclusión de otras frutas estupendas como las manzanas, las peras, el melón y los plátanos—cada una de las cuales posee distintos aportes nutritivos— no dará como resultado una salud óptima.

La moderación garantiza que usted no coma ni en exceso ni demasiado poco. Los expertos en nutrición sugieren tomar al menos cinco porciones de cereales y cinco porciones de frutas y vegetales a diario. Si los derivados de la leche forman parte de su dieta, los expertos en nutrición sugieren tomar al menos dos porciones de ellos cada día (de tres a cuatro para los adolescentes y las mujeres que están embarazadas o amamantando). Igualmente, cada persona debería comer dos porciones de carne o fuentes alternativas de proteínas (p. ej., tofu, alubias cocidas con salsa de tomate) por día. Así pues, ¿qué es una porción? Lo que sigue constituye una porción “promedio”: una rebanada de pan, un cuenco de cereales, un plátano, una patata, 1-1 1/2 taza de alubias cocinadas, dos huevos u 85 gramos (3 onzas) de carne—lo que viene a tener el mismo tamaño que una baraja de naipes—. Los vegetarianos que comen huevos y productos lácteos (también conocidos como vegetarianos ovilácteos) y los

controlada por las hormonas reproductoras, en vez de por las del estrés, y protegida mucho más férreamente por el organismo.

Si ha sido usted sedentario, es importante que comience con ejercicios de intensidad menor y que, progresivamente, pase a un nivel de intensidad moderada a elevada, que es lo que leva a cabo el programa de 13 semanas para caminar y correr. Una vez que haya conseguido un estado físico de forma mejor, correr a poca velocidad ya no será el mejor modo de quemar calorías o lograr una reducción de peso. Ejercitarse en los niveles de intensidad moderada a elevadas, sea en una sesión de 40 a 60 minutos o en cierto número de sesiones más cortas por jornada de entrenamiento, le servirá para quemar una cantidad total de calorías mayor y, en definitiva, más grasas.

Una última advertencia: tenga cuidado con las dietas de adelgazamiento. Las dietas de adelgazamiento están pensadas invariablemente para capitalizar la inseguridad de la gente y para que sus promotores ganen dinero, no para mejorar la salud de las personas que las siguen. Esto no equivale a decir que haya que desconfiar de todas las dietas, sino que no existe la magia a propósito de la buena nutrición. Si emplea los instrumentos de la buena nutrición, será más fácil que no se ponga a buscar curas milagrosas ofrecidas por vendedores con mucha labia o entrevistadores de sonrosadas mejillas en los magazines.

Si desea información más detallada sobre la forma de perder peso —o sobre la dieta, la nutrición o la planificación de las comidas— consulte algunas de las provechosas fuentes enumeradas al final de este libro.

rendimiento cardiovascular y una mayor potencia muscular.

- No espere que la proporción de grasas de su cuerpo disminuya de forma mensurable, a consecuencia del ejercicio, en un período inferior a 6-9 meses.

## EL CUADERNO DE ENTRENAMIENTO

### SEMANA 1

Quando comience, recuerde la palabra “moderación”. Emplee la prueba del habla (ha de ser capaz de mantener una conversación mientras entrena) para asegurarse de que no está yendo demasiado rápido. Es importante comenzar despacio y avanzar gradualmente para permitir que el sistema musculoesquelético se adapte. Cerciérese de hacer el calentamiento adecuado antes de cada sesión (consulte el capítulo 3). Durante las primeras semanas, estas sesiones pueden parecerle muy lentas o demasiado fáciles, pero no ceda a la tentación de dar un salto adelante si no quiere aumentar el riesgo de lesiones.

Ejercicios:

Notas: (Clima, temperatura, cómo me he sentido)

<b>Lunes</b>		
<b>Martes</b>		
<b>Miércoles</b>		
<b>Jueves</b>		
<b>Viernes</b>		
<b>Sábado</b>		
<b>Domingo</b>		

idealmente, cuando se ejercita (“idealmente” porque cuando su cuerpo opera de manera aerobia, puede producir energía para mantenerle en marcha durante mucho tiempo). En pocas palabras, usted produce energía de manera aerobia cuando el aire que respira trabaja al unísono con el alimento que ingiere para hacer que sus músculos se muevan. Es similar al modo en que la gasolina y el aire trabajan al unísono para hacer que el motor de un coche funcione.

En ocasiones, al cuerpo se le pide que realice un trabajo agotador muy deprisa, por ejemplo, al ayudarlo a huir cuando se encuentra de repente entre un oso y sus cachorros. Para tener alguna posibilidad de escapar, tendrá que disponer de gran cantidad de energía casi instantáneamente. Es entonces cuando resulta probable que su sistema anaerobio se ponga en marcha. Como el nombre su-

## Wendy

A los 35, Wendy es azafata y madre de dos críos. Ha sido corredora durante la mayor parte de su vida adulta, desde que el difícil nacimiento de su segundo hijo le provocó una lesión grave en el nervio ciático, que provocó una cojera: parálisis de la rodilla para abajo. Tuvo que utilizar una férula para poder caminar y, con el tiempo, la rodilla buena empezó a torcerse al tratar de compensar la debilidad de la otra. Sin claudicar, Wendy se inscribió en un curso de 13 semanas para caminar y correr. Al principio, el dolor era abrumador, pero, tras seguir un programa de entrenamiento con pesas desarrollado por su monitor de carreras, ahora corre tres veces a la semana durante una hora en cada sesión. Su meta última es competir en una maratón.

“Me ha sido de gran ayuda con los pequeños, tanto para alejarme de ellos como para atraparlos”, dice entre risas. “Ha sido importante también para mi salud mental. Cuando las cosas te agobian, puedes salir a correr y regresar completamente fresca. Te sientes realizada; te puedes valer por ti misma y todo lo que necesitas es un par de zapatillas.”