

deje de correr, ni abandone todavía la idea de correr en el instituto, pero lo que usted necesita es tomarse un tiempo sin correr como obligación.

En cuanto a correr: olvídense de entrenarse. ¿Qué le parecería correr tan sólo por el placer que se puede obtener de esta disciplina? Corra para usted, no para otros ni por la fama que ello le da. Si quiere participar en una carrera sobre carretera para obtener una camiseta, comience en la fila de atrás con todos los caminantes. (Lo digo en serio, se trata de gente muy agradable). Esto eliminará la presión de tener que correr para conseguir un buen tiempo, o por la victoria, y así podrá disfrutar de las cosas que se ven y se oyen al correr. Apriete los dos o tres últimos kilómetros si no tiene otro remedio sin preocuparse por quedarse para la ceremonia de entrega de premios.

Si un retorno al instituto y a la competición le puede resultar atrayente tras su año sabático, busque alguna escuela donde pueda caminar sin presión y donde el entrenador no espere de usted que esté a la altura de su reputación del instituto para justificar una beca. He conocido a corredores que han dejado de correr durante uno o dos años y luego han regresado para incorporarse a equipos Olímpicos y ganar carreras importantes (estoy pensando en Bill Rogdgers). Tanto si el futuro le reserva una medalla de oro como si no, espero que correr puede ser de nuevo una parte agradable (o incluso importante) de su vida.

## Encontrar compañeros

**P:** Me estoy entrenando para mi segundo maratón, y hasta ahora he ido siguiendo mi programa de entrenamiento. Últimamente, sin embargo, he empezado a perder mi motivación. ¿Puede darme algún consejo para recuperarla?

**R:** El primer maratón generalmente es mágico, pero a veces el segundo, el tercero, o el cuarto no son iguales especialmente cuando en los últimos meses nuestro tiempo empeora y nos vemos obligados a hacer entrenamientos cada vez más prolongados.

Un modo de continuar con esta actividad es buscar compañeros de entrenamiento, alguna persona o personas con quienes encontrarse para esas largas carreras de fin de semana. Aunque no completen la totalidad del recorrido de usted, quizás puedan seguir su ritmo durante una parte de su sesión. Otro truco consiste en convertir las sesiones de entrenamiento en una ocasión es-

de velocidad al final puede ser más un factor de lo que está haciendo antes y después de su sesión de entrenamiento que durante la sesión en sí. ¿Durmió demasiado la noche anterior? ¿Tensión en el trabajo? ¿Una comida demasiado copiosa al mediodía? Todos éstos pueden ser factores que hagan que una sesión de entrenamiento sea más dura que otra.

Esos días no debemos forzarnos a correr 3,2 km. Paremos a 2,4 km. O entrenémonos a un ritmo cardíaco de entre 10 y 20 pulsaciones menos de lo normal. De hecho éste es el secreto para incrementar la distancia. Correr más despacio para correr hasta más lejos.

Asimismo, no siempre debemos correr toda la distancia o correr dicha distancia al mismo ritmo. La velocidad de las cintas ergométricas puede ajustarse simplemente pulsando un botón. Intentemos correr durante 5 minutos, caminar 2, correr 5, y andar otros dos. Veamos si esto nos permite llegar más lejos. La otra sugerencia es que más adelante podemos considerar el abandono de la seguridad de la cinta ergométrica y salir a correr al aire libre. Elijamos un buen día y vayamos a un lugar frecuentado por otros corredores. No debe darnos vergüenza ser vistos correr en público. Cada uno de los corredores que corren ahí fuera fueron en su momento unos principiantes y, además, el público, en general, ha llegado a aceptar a los corredores como parte del paisaje.

## A partir del caminar

**P:** Fui un caminante durante unos seis años pero acabé aburrido de ello, por lo que comencé a correr. ¿Qué tipo de programa debería usar para acostumbrarme a correr de modo que pueda correr distancias más largas?

**R:** No abandone totalmente su viejo deporte; el caminar lo considero como un valioso régimen de entrenamiento cruzado para los corredores. Puede usar usted todavía el caminar como una variación del entrenamiento en días “fáciles”.

Si ha estado usted caminando durante seis años, ciertamente tiene usted una buena base de forma física. Ahora necesita comenzar a moverse a un ritmo ligeramente más rápido. Sugiero empezar con una rutina que combine el andar con el trotar. Chuck Cornett, un entrenador para corredores adultos en Jacksonville, Florida, tiene un programa excelente en el que invita a los que



la humedad. Luego la gravedad tira de todo hacia abajo en dirección a los zapatos. Si nota usted que finaliza cada sesión invernal de entrenamiento con los calcetines empapados de sudor, eso le ofrece una orientación para curarse.

La primera línea de defensa deben ser sus calcetines. Los calcetines ligeros son los mejores, y debe cambiárselos cada día. Cámbiese también de calzado cada día. Dando a sus zapatos un descanso de entre 48 y 72 horas, les permite secarse. También puede probar ponerse polvos de talco en los pies antes de correr para intentar mantenerlos secos. Estar de pie en una ducha caliente durante largo tiempo después de una sesión de entrenamiento puede producir una sensación agradable, pero no es bueno para su piel en ninguna parte del cuerpo.

Una vez fuera de la ducha, use un humidificador en los pies: una capa ligera frotada contra la piel (no demasiado o de lo contrario sus pies resbalarán en sus zapatillas). Es posible que necesite usted aplicar el humedecedor varias veces al día para mantener la piel suave.

## El viejo zapato blando

**P:** Hace poco me he comprado un par de zapatillas nuevas para correr, y he notado que siempre que corro con ellas, mi tobillo izquierdo cruje. Han pasado tres semanas desde que me las compré, y he recorrido unos 120 kilómetros con ellas, pero el tobillo sigue crujiendo. ¿Es esto normal y, de no ser así, puede producir algún futuro daño en mi cuerpo?

**R:** No, no es normal, y debería usted tratar de determinar la razón de estos crujidos, particularmente si no ha experimentado usted este problema anteriormente con otros zapatos. ¿Ha hecho algún otro cambio en su rutina, como por ejemplo el nivel de la intensidad o las superficies sobre las que corre? Mi impresión inicial, como la suya, es que la culpa son las nuevas zapatillas, pero no descarte completamente otras causas.

Muy probablemente, usted ha escogido un par de zapatillas inadecuadas para su particular estilo de correr o para la configuración de su cuerpo. Me inclino por pensar que su calzado es demasiado blando y no proporciona un apoyo suficiente, haciendo que su tobillo se tuerza (y cruja) después de que el zapato contacta primero el suelo. Muchos corredores buscan calzados blandos

el estado vecino. Combine el correr con unas vacaciones. Le dará algo que esperar con ilusión.

Con suerte, algunas de estas estrategias le pondrán en marcha de modo que el correr pueda volver a ser divertido. Mientras que todos los corredores en algún momento de su vida como tales se quedan atascados, ello no significa que deban quedarse así.

## No más resistencia

**P:** He perdido mis ganas de correr. Solía gustarme y se me hacía difícil esperar hasta las 5 cuando mi amigo y yo salíamos a correr. Ahora me parece un esfuerzo excesivo. No me queda nada de la resistencia que tenía cuando empecé a correr. ¿Qué puedo hacer para despertar de nuevo mi interés?

**R:** A continuación le enumero una lista de posibles razones para su falta de resistencia e interés. Si alguna o algunas de ellas son ciertas, bastará con que aplique la adecuada corrección a su entrenamiento.

- Usted corrió con frecuencia durante el año pasado y no se preocupó de tomarse tiempo de descanso al final de la temporada de carreras que le permitiera recuperarse tanto física como mentalmente.
- Usted tiene algún problema médico no diagnosticado (como por ejemplo mononucleosis) relacionado con este exceso de entrenamiento y de carreras.
- Usted trabaja de pie todo el día, por lo que empieza a correr por la tarde con pesadez de piernas y sintiéndose cansado.
- Ha estado haciendo calor a última hora de la tarde y no ha adaptado usted sus modelos de entrenamiento. (O, en otra estación del año, ha estado haciendo demasiado frío).
- Usted no varía en lo más mínimo su rutina de correr.
- Desea tanto triunfar que se entrena con excesiva dureza.
- Otras tensiones en su vida le están distrayendo, como por ejemplo una mayor carga de trabajo en su profesión o preocupaciones financieras.
- Su nutrición es mala, o no duerme usted lo suficiente.

En un momento determinado, usted simplemente necesitará tomar una decisión racional (en lugar de biológica) sobre si quiere correr por las mañanas o al atardecer, basándose en parte en sus preferencias personales y en parte en lo que las circunstancias laborales y familiares le obliguen a hacer.

## Intervalos

**P:** Soy un varón de 50 años que corro de forma sostenida 8:00 millas (5 minutos por kilómetro). Me gustaría poder correr 7:00 millas (4,35 minutos por kilómetro) antes de seis meses. ¿Cuál es la mejor manera? ¿Debo correr 400 metros rápidos?

**R:** Aparentemente su pregunta es muy sencilla, y le puedo dar una respuesta muy simple: Entrélese más tiempo o entrélese más rápido. Pero para reducir en 60 segundos el tiempo de cualquier persona no sirven soluciones simplistas. Puede ser necesario un entrenamiento sofisticado.

Antes de sugerir un programa de entrenamiento, necesito saber más cosas de usted. ¿Cuánto tiempo hace que corre, unos pocos meses, o está corriendo desde hace muchos años? ¿El límite de su distancia es esa milla (1,609 km) corrida en 4,97 minutos, o corre usted a este ritmo en sesiones de entrenamiento más largas? Y de suma importancia para todos aquellos que tienen más de 30 años: ¿Cómo está su salud física? Si no ha pasado usted un reconocimiento médico completo (incluido quizás un reconocimiento del estrés) en los dos últimos años, es preciso que lo haga antes de embarcarse en cualquier programa de entrenamiento en el que el objetivo sea mejorar el rendimiento. El motivo es que al tratar de mejorar su tiempo para correr una milla (1,609 km), necesitará iniciar entrenamientos de velocidad, lo cual impondrá un esfuerzo suplementario a su sistema cardiovascular. Esto sería correcto en el caso de no sufrir ninguna enfermedad cardíaca y de hecho le ayudará a prevenir dichas enfermedades, pero puede ser peligroso si no se ha sometido recientemente a ningún reconocimiento médico.

Suponiendo que goce usted de buena salud, y que el límite de su entrenamiento sea esta milla (1,609 km) diaria, yo comenzaría extendiendo gradualmente el límite de su kilometraje a lo largo de tres o cuatro meses. Es preciso

# Levantamiento de pesas

**P:** He corrido nueve maratones con un récord personal de 3:18. Tengo 48 años, y el único entrenamiento de pesos que hago son 25 levantamientos diarios por encima de los hombros. ¿Mejoraría mis tiempos en maratón el hacer más entrenamientos con pesas? Corro mucho por terreno montañoso.

**R:** Más entrenamiento de pesas puede mejorar sus tiempos en el maratón, pero no mucho. Éste no es el motivo por el que necesita usted hacer entrenamiento de pesas. A medida que usted va envejeciendo, va perdiendo masa muscular. Es bueno resistir esa tendencia simplemente para mantener un alto nivel de forma física. Pero a largo plazo, correr es más importante que el entrenamiento con pesas en lo que se refiere a correr más deprisa. Yo hago entrenamiento con pesas por razones distintas a las de ser un corredor más veloz. Principalmente, estoy interesado en mantener mi masa corporal magra; la fuerza es tan importante como la forma física aeróbica a medida que envejecemos.

Los levantamientos por encima de los hombros son un buen comienzo para cualquier programa de entrenamiento de fuerza. Dé vueltas sobre su espalda mientras esté en el suelo y haga también algunos abdominales cortos (no tan largos como sería llegar a sentarse).

He aquí otra rutina, sugerida por Vern Gambetta, antiguo director de acondicionamiento para el Chicago White Sox y los Chicago Bulls, y ahora presidente de su propia empresa consultora, Gambetta Sports Training Systems, de Sarasota, Florida. De pie sobre un solo pie, con las piernas flexionadas, bien equilibrado. Haga semi-flexiones. Puede hacerlo con tres variaciones: una pierna detrás de usted, una pierna a un lado, o con una pierna moviéndose desde atrás hacia delante.

Las flexiones de una sola pierna le ayudarán a mejorar su equilibrio así como a fortalecer sus piernas. Son mejores que las flexiones con las dos piernas porque se dobla la resistencia (su propio peso corporal) usando sólo una pierna en lugar de las dos. Asimismo, haciéndolo con una pierna cada vez, usted entrena las dos piernas por igual. Cuando usted se levanta con las dos piernas, a veces una pierna acarrea más peso que la otra.

Para un entrenamiento de fuerza adicional, piense en inscribirse en un centro de salud o en adquirir una máquina multiuso para su casa. Las montañas

de pista de chicos se clasificó dos veces para los campeonatos del estado en los 800 metros. Mi equipo de chicas quedó quinto en el Estado, la primera vez que un equipo de Elston se clasificó para el estado en ocho años. Las mismas chicas ganaron en el encuentro del estado los dos años siguientes, aunque con otro entrenador.

Mis hijos y mis nietos tuvieron más oportunidades de competir en carreras mientras eran jóvenes de las que tuve yo. De nuestros tres hijos, todos corrieron un poco mientras eran jóvenes, pero sólo el mayor compitió en serio. Todavía está clasificado entre los 10 mejores en varios encuentros de la universidad de Indiana. Nuestro segundo hijo corrió en carreras de obstáculos altos y participó en saltos de pértiga en el instituto, pero encontró su lugar jugando a tenis en el instituto Kalamazoo de Michigan. Tiene una posición en la revista *Tennis* similar a mi posición como escritor veterano en la revista *Runner's World*. Mi hija es más bien una corredora aficionada, aunque ha completado dos maratones.

Es demasiado pronto para decir si nuestros siete nietos van a ser corredores, aunque dos de los chicos se inclinan en esa dirección. Durante la campaña de las elecciones presidenciales de 1996, Bill Clinton hizo de la ciudad de Michigan su última parada en ruta hacia la convención de Chicago. Quizás 40.000 personas abarrotaron el parque local. Para evitar el tráfico, caminamos desde la casa de mi hijo mayor hasta el parque, y después, dos chicos decidieron que irían corriendo a casa con su padre. Mis nietos pueden o no cumplir mi sueño en los Juegos Olímpicos, pero fue bonito ver pasar la antorcha a otra generación.

## Cantidad correcta de kilómetros

**P:** Mi hijo tiene casi ocho años, y corremos 3,2 kilómetros cada día. ¿Cuánto es demasiado a su edad?

**R:** Tres kilómetros y 200 metros es una distancia razonable para un niño de esa edad. Asegúrese de que lo haga porque quiere correr, no porque usted quiere que corra. Si él decide que correr es menos importante que el béisbol o

mente en lo referente a los límites de dicho territorio. Generalmente, es el patio, su zona verde, pero su territorio puede abarcar también las aceras y la calle. Suele ser una buena estrategia pasar al otro lado del camino para procurar no invadir el territorio del perro.

Si el perro va acompañado por un dueño (que puede mostrarse completamente indiferente a su problema), suele ser una buena idea no pasar entre el perro y su dueño. Si el dueño es un niño, hay que ser especialmente prudente puesto que los perros suelen estar adiestrados para proteger a los niños. Si el dueño del perro le dice, “no le va a morder”, no le crea. Muchas veces, las palabras que salen a continuación de la boca del dueño son: “Esto es raro. Nunca había mordido antes”.

En algún momento, puede que tenga que enfrentarse al perro para escapar sin ser mordido. Recuerde lo que le he dicho sobre la cobardía de los perros. Es más probable que le muerdan desde atrás puesto que temen que usted les golpee si le atacan de frente. Por tanto, debe jugar con el miedo del perro. Dé la vuelta. Señale al perro con severidad y grite: “¡Basta!”. Esto puede hacer que el perro se detenga o incluso que retroceda un poco. Use este respiro para seguir corriendo, incluso si ello significa correr de espaldas. Cuanto más lejos pueda ir usted del territorio del perro, menos probable es que persista en su ataque. Otra estrategia es fingir recoger una piedra del suelo para tirársela. En los casos que me estoy aproximando a un perro del que sospecho (o sé por experiencias anteriores) que puede darme problemas, buscaré un palo unos 100 metros antes que llevaré mientras pase junto al animal. El perro no querrá ser golpeado por este palo y por tanto será menos probable que le siga.

De todos modos, la mejor estrategia sigue siendo ignorar a los perros tanto como sea posible. Pero todos los perros son distintos; lo que funciona con uno puede no hacerlo con otro. Yo recibí varias mordeduras de perro al comienzo de mi carrera como corredor, pero no he vuelto a recibir ningún mordisco desde que desarrollé las estrategias mencionadas. Espero que le sean útiles a usted.

me más eficazmente para mantener un ritmo cardíaco estable, pero incrementando mi velocidad?

**R:** El problema es que usted está usando una fórmula para predecir su ritmo cardíaco, y las fórmulas no sirven para todo el mundo. Otra fórmula, considerada más precisa por algunos investigadores, es 200 menos la mitad de su edad. Casualmente, para quienes tienen 40 años, el número predicho es el mismo ( $200 - 20 = 180$ ), pero después de esto, los números se van separando. Yo tengo un pulso en reposo y un ritmo cardíaco máximo muy bajos, cuando se miden con precisión en pruebas de esfuerzo, y estas fórmulas en mi caso no sirven. Tampoco sirvieron para una joven corredora de gran talento que entrené, la cual tenía un ritmo cardíaco muy alto.

El único modo de estar seguro sobre su ritmo cardíaco máximo es sometiéndose a una prueba de esfuerzo en una cinta ergométrica, donde corra hasta el agotamiento. Otro modo que funciona para la mayoría de corredores expertos, es correr en una carrera de 5 km llevando puesto un controlador del ritmo cardíaco. Verifique su controlador en los últimos 200 metros al esprintar hacia la línea de meta. O, corra un 800 sobre pista, camine durante un minuto, y corra otros 800 a toda velocidad, antes de recuperarse del todo. El ritmo cardíaco máximo alcanzado al final de esta sesión de entrenamiento debe acercarse a su máximo verdadero.

Puesto que usted es un recién llegado a este deporte y probablemente nunca ha hecho entrenamiento de velocidad, no le recomiendo este enfoque. Requiere atención y concentración para poder llegar con seguridad al punto en donde el corazón no latirá más deprisa. No recomiendo a nadie de su edad, que es concebible que tenga alguna enfermedad cardíaca no diagnosticada, que esprinte desde cero intentando alcanzar este máximo. Si usted hace esto sobre una cinta ergométrica bajo la supervisión de un médico, dicho médico podrá interrumpir la prueba si se presentan problemas.

Fórmulas aparte, lo más probable es que tenga usted un ritmo cardíaco ligeramente más alto que lo pronosticado por las fórmulas. Si es éste el caso, ajuste su zona objetivo hacia arriba y vea cómo va su entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, es probable que descubra que su objetivo se desplaza, lo cual es normal. No hay fórmulas ni sistemas que funcionen mejor para todo el mundo. Inevitablemente, la experiencia es el mejor maestro.

Esto no quiere decir que usted no pueda dar lo mejor de sí para esta época concreta de su vida. Si deja usted de preocuparse por sus tiempos, puede ciertamente llegar a derrotar al Padre Tiempo.

## Cambios vitales

**P:** Tengo 41 años y he estado corriendo durante 13 de los últimos 15 años. Fui un serio participante en carreras de carretera hasta que me retiré de las competiciones cuando mi hijo llegó a la edad de la Little League (Liga de los pequeños). Mientras entrenaba a su equipo, yo sólo corría para mantener mi forma física. Al final, tuve que dejarlo ya que mi actividad como entrenador absorbía demasiado tiempo. Hace cuatro años, dejé de hacer de entrenador y volví a correr aproximadamente entre 40 y 48 kilómetros por semana. Ahora soy mucho más lento, y la última vez que participé en un maratón fue hace 10 años.

A veces hecho de menos la competición y el entrenamiento, especialmente cosas como la sensación de bienestar en una buena carrera de entrenamiento de 35 kilómetros. Me deprimó cuando repaso viejos libros de anotaciones y veo lo que bueno que solía ser. Lo que me pasa es que no puedo mover las piernas como antes. Aun así, hay mucho que decir respecto al hecho puro de correr menos lesiones y menos tensión respecto al establecimiento de récords personales. Siento un cierto placer cuando conduzco el corto trecho hasta fuera de la ciudad para correr en mis recorridos favoritos sin preocuparme por la carrera del sábado. Cuando estoy allá fuera, pienso en mis compañeros corredores en la pista cubriendo con dificultad cuartos de milla (400 metros). ¿Me sentiré contento en esta fase? ¿La ha pasado usted?

**R:** Ahora mismo da usted la impresión de estar bastante satisfecho. Siento lo mismo por los recorridos de los domingos en el Indiana Dunes State Park con compañeros miembros del Dunes Running Club. No me interprete mal: Todavía compito en la pista y en la carretera y hago repeticiones de cuestas e intervalos de 400 metros. Pero si tuviera que elegir entre estos recorridos de los domingos y el establecimiento de más récords mundiales, americanos y personales, me sería muy fácil elegir. Hay una cierta pureza en los recorridos de cada día que trasciende los resultados superficiales de una carrera.

cicleta en menos de 2 horas, ganaba 10 puntos aeróbicos en cada ejercicio. Para subir escaleras, usted necesitaría ejercitarse en una de esas máquinas durante 30 minutos, subiendo 90 tramos de escalera con un ritmo cardíaco medio de unas 135 pulsaciones por minuto para conseguir 10 puntos, dice el Dr. Cooper.

En realidad, la puntuación en el sistema Cooper varía en función de la rapidez con que usted corra, nade o ruede en bicicleta. Usted necesita tener delante las tablas de su libro a fin de comparar efectivamente los ejercicios. Al propio tiempo, ¿está usted usando la brazada de pecho o el más eficiente estilo libre? ¿Monta usted en una cómoda (pero lenta) bicicleta de montaña o en una bicicleta de carreras de 10 marchas construida con una aleación ligera, con pedales sujetadores y manillar aerodinámico? Y, ¿qué resistencia usa usted en esa máquina de subir escaleras?

El sistema original del Dr. Cooper se basaba en el consumo de oxígeno expresado en miligramos de oxígeno quemado por kilogramo de peso corporal por minuto (ml/kg/min). Otros varios sistemas dependen de las calorías gastadas durante el ejercicio, sujetos a una diversidad de variables, incluidos el peso corporal, la intensidad y la duración. Al dar conferencias a grupos de corredores y a otras personas interesadas en el forma física, sé que éste es el punto en que los ojos de todo el mundo se quedan asombrados. Sin embargo, a mí me parece razonable que si usted va a nadar o correr o montar en bicicleta o subir escaleras durante la misma cantidad de tiempo (digamos, 30 minutos) con su pulso (medido con un controlador cardíaco) latiendo al mismo nivel de intensidad (digamos, al 70 por ciento del máximo), podemos decir que se está usted ejercitando aproximadamente al mismo nivel.

El sistema de puntos aeróbicos del Dr. Cooper fue muy bueno para motivar a la gente a comenzar a hacer ejercicio. *Aeróbicos* y sus 13 obras subsiguientes están disponibles en 41 lenguas y se han vendido más de 30 millones de ejemplares en todo el mundo. El boom del correr y los booms en otros deportes de forma física puede considerarse que se remontan a su publicación en 1968. Pero, como resultado de dichos booms, ahora tenemos muchos más modos de hacer ejercicio. Por ejemplo, dudo de que el Dr. Cooper imaginara que el patinaje sobre ruedas que quizás practicó en su infancia, fuera a resurgir como una moda en los años 90 en forma de patines con las ruedas alineadas. Con los beneficios de la venta de *Aerobics*, el Dr. Cooper financia a un grupo investigador en su Aerobics Center de Dallas, pero ni siquiera su plantilla de científicos del deporte pueden hacer frente a todas las nuevas máquinas para hacer ejercicio que van saliendo al mercado.

corredores de competición, compitiendo para conseguir trofeos y premios en competiciones por grupos de edad, pero esto no es lo que les hace empezar. Son corredores antes de ser corredores de competición.

A diferencia de los corredores jóvenes, a menudo no tienen un entrenador que les diga lo que deben hacer y lo que no. Invariablemente, tienen preguntas sobre respiración, dolores en el costado y espinillas cargadas. Estos principiantes no siempre obtienen las respuestas correctas de otros corredores con los que se encuentran en la carretera o de instructores en clubes.

Tanto si su objetivo último es llegar a ser un simple corredor o un corredor de competición, así es como se debe empezar.

## Añadir distancia

**P:** Soy un corredor principiante que empezó a correr 1 milla (1,609 km) en una cinta ergométrica. Ahora hago 2 millas (3,218 km). Estoy muy orgulloso de mí mismo, pero el problema es que no siempre puedo llegar hasta las dos millas. Algunos días lucho por cubrir 1,5 ó 1,75 millas (2,4 ó 2,8 km). Como bien y corro cada dos días. Corro también con un controlador cardíaco y me mantengo dentro de mi ritmo objetivo. ¿Qué es lo que estoy haciendo mal? Cuando puedo llegar a la marca de las 2 millas (3,218 km), el último cuarto de milla (0,4 km) es realmente duro.

**R:** No está usted haciendo nada mal; sólo está sufriendo problemas normales de principiante. Se necesita un tiempo para acondicionar el cuerpo a la carga de entrenamiento que se le impone al comenzar a correr. Algunos científicos del ejercicio sugieren 40 días como el momento en que los capilares se desarrollan súbitamente dentro del cuerpo, permitiendo un sistema de transporte de sangre más eficiente, lo cual a su vez hace que el correr sea mucho más fácil. Por supuesto, cuando sucede esto, probablemente llevaremos nuestras sesiones de entrenamiento hasta las 3 millas (4,8 km) teniendo que esforzarnos también al final. Es la inclinación natural de la gente que hace ejercicio: esforzarse hasta el límite.

No puedo prometer al lector que vaya a llegar nunca al punto en que el último cuarto de milla (0,4 km) no le resulte duro, pero sé que logrará mejorar de forma espectacular si persiste en ello. Todos tenemos días malos. Su pérdida

# El paso siguiente

**P:** Acabo de finalizar con éxito mi primera 5 km en 31:14. Corrí durante todo el trayecto y todavía me sentía con fuerzas al final. Ahora estoy confundido sobre cómo retomar mi entrenamiento. ¿Qué debo hacer a continuación?

**R:** Probablemente, debe usted relajarse y saborear la victoria durante un tiempo. Procure estar bien descansado después de su primer esfuerzo de competición. Incluso corriendo a un ritmo lento, puede usted padecer inflamación en algunos músculos en comparación con lo que sucede tras sus sesiones regulares de entrenamiento.

Una vez la emoción de la victoria se haya apagado, llega el momento de plantearse nuevos objetivos. Aumentar la distancia puede ser una posibilidad. Puede usted entrenarse para una carrera de 10 km, o puede decidir quedarse en el nivel 5 km y ver si puede correr esa distancia progresivamente más rápido. Puesto que es usted un principiante, tiene garantizada una mejora casi continua. Como otros que han estado corriendo durante un tiempo pueden decirle, cuanto más se aproxime a su potencial, más difícil le será mejorar. Pero esto puede tardar años.

Existen dos modos básicos para mejorar correr distancias más largas o durante más tiempo. Un tercer modo sería combinar los dos primeros. Para alguien como usted, una cuarta manera sería simplemente continuar con lo que está haciendo. No hay necesidad de apresurarse para salir de su estancamiento. Cuando usted ya no corra con tiempos significativamente más rápidos en cada carrera o sesión de entrenamiento, entonces podrá alterar su entrenamiento. Entonces habrá llegado el momento de añadir ejercicios de velocidad o en cuestas, o ambos. Puede considerar la posibilidad de dirigirse a la pista para hacer entrenamientos de intervalos o al bosque para correr algunas sesiones de fartlek, y comenzará a entender el valor de correr con un ritmo y un incremento de la velocidad en medio de la sesión, en contraposición a simplemente salir y correr al mismo ritmo un día tras otro. Asimismo, podrá ver el valor de asistir a un campamento para correr o de contratar a un entrenador. Existen muchos trucos para mejorar su capacidad como corredor, pero por el momento, contétese con haber finalizado su primera carrera de 5 km.

gunta, pregunte al entrenador local. O corra en las pistas más exteriores hasta que llegue a entender los modelos del tráfico.

Correr en las pistas tiene algunas ventajas. No se halla usted en medio del tráfico de automóviles. Generalmente se encuentra usted en una zona pública, y por tanto más segura. Es menos probable encontrarse con perros que le persigan. Puede decir exactamente a qué velocidad y qué distancia ha corrido. Algunas pistas son duras y/o están mal mantenidas, pero la mayoría resultan más blandas que correr sobre hormigón. Lamentablemente, demasiadas escuelas cierran sus pistas, impidiendo de este modo su utilización por la gente que no pertenece a las mismas.

## Perros

**P** ¿Tiene usted algún consejo que dar sobre cómo hacer frente a los perros que salen corriendo de los patios de las casas y que te persiguen y ladran? He pensado en las pistolas de agua, tirar piedras, galletas para perros, e incluso cambiar mis recorridos. Ayer, un cachorro de tamaño medio me asustó al salir al ataque a través de los matorrales a la calle para perseguirme. Ahora tengo un airado dueño de un perro preparado para seguirme con su vehículo deportivo. Independientemente del recorrido que elija, siempre me encuentro con, al menos, uno o dos perros ladrándome y enseñándome los dientes.

**R** Tarde o temprano cualquier corredor al que le guste correr por carreteras, especialmente las apartadas que atraviesan corrales, se ve en la necesidad de desarrollar una estrategia para hacer frente a los perros. En primer lugar, usted no puede temer a los perros, o al menos no debe *demostrarles* que les tiene miedo, puesto que los perros son capaces de percibirlo, y ello les incita a atacar con mayor decisión.

Por suerte, la mayoría de los perros son tan cobardes que retroceden si mostramos algún tipo de agresividad, aunque yo utilizo esto como último recurso. Mi estrategia inicial es ignorar a los perros tanto como me es posible. Fingir no percatarse de su presencia, aun cuando estén gruñendo y ladrando dirigiéndose hacia nosotros. Si los perros ven que no tenemos interés en ellos, o en la propiedad que intentan proteger, a menudo pierden interés en nosotros. Los perros son protectores de territorio y tiene una idea definida en su

La Amateur Athletic Union (Unión de atletismo para aficionados) promociona carreras por grupos de edad y seguramente conoce clubes para niños en su área. Sus oficinas centrales nacionales están en Orlando, Florida. Otra buena fuente es USA Track & Field, sita en Indianápolis. Para más información sobre dónde encontrar un club para correr, ver la página 135.

Si ella está interesada en correr un 5 mil déjela hacerlo. Ella puede, probablemente, correr esta distancia, al menos acabarla, bastándole para ello sus antecedentes en fútbol. Normalmente, yo recomendaría que los niños esperen hasta que se incorporen a un equipo de instituto de campo a través antes de aumentar la distancia a fin de que no se obsesione con el correr demasiado pronto y, de hecho, pierdan su niñez. Pero cada cual avanza a un ritmo distinto. Deje que los propios deseos de la niña la guíen.

## Demasiado entrenamiento

**P:** Mi hijo de 12 años ha estado corriendo desde hace un año, corriendo entre 9,6 y 16 kilómetros por semana. Recientemente, se ha incorporado al equipo juvenil universitario campo a través y ahora está corriendo 40 kilómetros a la semana. Cuando empiece la temporada correrá dos veces por semana. Su tiempo en 5 mil ha bajado hasta 18:45, pero me preocupa que se esté entrenando con demasiada dureza para su edad. ¿Qué cree usted?

**R:** Puede que esté forzando los límites para su edad, pero no se puede discutir con el éxito. Cuando yo hacía de entrenador campo a través en un instituto, me sentía feliz cuando un corredor corría tan rápido a los 18 años. Evidentemente, su hijo tiene algún talento.

A pesar de que podamos yo o usted creer que está corriendo demasiado, la cuestión es que forma parte de un equipo. Si él quiere ser parte de ese equipo, necesita entrenarse con él y seguir las instrucciones del entrenador. Ese entrenador tiene la responsabilidad de diseñar un programa para beneficiar a corredores de distintos niveles de capacidad y que se hallen en diferentes grados de desarrollo. No es una tarea fácil.

Generalmente me siento inclinado a ser suave con los corredores jóvenes, puesto que no quiero que hagan demasiadas cosas demasiado pronto y corran el riesgo de quedar quemados en el momento en que normalmente estarían

menos para salir del bache. Trate de pensar qué actividades son las que imponen más tensión a su fascia plantar, y vea si puede eliminarlas. Ciertamente, eso incluiría el entrenamiento de velocidad que le obliga a levantar la punta de los pies más de lo normal y también correr por montañas. Así es: todo lo que le digo a la gente que haga en otras secciones del libro si quieren correr más deprisa. Esa es la Trampa-22 del correr.

Yo solía tener fascitis plantar una vez cada cuatro años, principalmente porque mi acontecimiento más importante era la carrera de obstáculos de 3.000 metros. Era más una cuestión de empujar para saltar las barreras y el agua, que la sacudida del aterrizaje. Una de las veces en que participé, sustituí tanto como me fue posible mi entrenamiento por correr descalzo en campos de golf o en la playa. Mi teoría era que sin calzado que amortiguase los golpes, mi cuerpo sería más sensible a lo que hacía el pie al tocar el suelo. Correr descalzo me dio resultado, y todavía creo que los corredores deben incluir correr un poco descalzos en su entrenamiento para facilitar el fortalecimiento de sus pies. Los corredores de fondo de la universidad de Stanford corren descalzos aproximadamente 3,2 km a la semana, y la escuela ganó los campeonatos de campo a través de 1996, tanto de hombres como de mujeres.

He aquí un buen estiramiento: Con la rodilla doblada, el tobillo flexionado hacia usted, agarre la punta del pie con una mano y tire de él hacia el tobillo. Mantenga dicha acción durante 15 segundos, relájese y repítalo. Otro buen ejercicio de estiramiento para la fascitis plantar son las elevaciones de las puntas de los pies, que se hacen estando de pie con los pies planos y poniéndose de puntillas. Los soportes del arco del pie u ortóticos pueden ser útiles, pero lo mejor es que los prescriba un podólogo. Para fortalecer su fascia plantar, recoja canicas o pelotas de golf con los dedos de los pies o agarre una toalla con los mismos y tire de ella, agarrando después algunas más.

Otro consejo: No se levante descalzo por la mañana, ni siquiera en medio de la noche. Ponga sus zapatillas para correr junto a la cama y póngaselas antes de levantarse. Por la mañana temprano es cuando puede usted estirar realmente el tendón y hacerse más daño. Otro tratamiento es ponerse una bota en el pie de modo que no pueda extender su fascia plantar mientras duerme. Este parece un tratamiento radical, pero aparentemente funciona en situaciones graves, según los informes de los podólogos.

reunión anual del American College de medicina deportiva (Sports Medicine), Priscilla M. Clarkson, Ph.D., de la universidad de Massachusetts en Amherst, comentó: “Un aspecto interesante respecto a los músculos inflamados es que sólo duelen al moverlos”. La Dra. Clarkson apuntó que “la inflamación suele desarrollarse entre 24 y 48 horas después del ejercicio, y luego los músculos vuelven gradualmente a su línea de base. La hinchazón que acompaña al dolor reducirá el alcance de nuestros movimientos”, comentó la Dra. Clarkson, “y se producirá también una disminución de la fuerza”. Éste es el motivo por el que los entrenadores perspicaces aconsejan que los corredores alternen los días duros y los días suaves en el entrenamiento. Sí, una parte de la inflamación comenzará a disiparse si usted hace un precalentamiento con una milla (1,609 km) de jogging, pero si sigue sin prestar atención a sus músculos doloridos y se entrena con dureza, puede que haga más lento el proceso rehabilitador que le permite ganar fuerza y velocidad.

Y a propósito, no es cierta la creencia de que la inflamación muscular es causada por el ácido láctico, que se desarrolla en el torrente sanguíneo durante el ejercicio anaeróbico. Normalmente, el ácido desaparece antes de transcurridos 30 minutos desde la interrupción del ejercicio. No haga caso de los anuncios comerciales de productos que prometen acelerar la eliminación del ácido láctico. “Los masajes, el hielo, y los antiinflamatorios sólo pueden aliviar la inflamación parcialmente, que acabará por desaparecer por sí sola”, dice la Dra. Clarkson.

Una pierna supuestamente lesionada puede responder también a un desgarramiento muscular, pero generalmente de una parte más específica del cuerpo, como el tendón de Aquiles o los isquiotibiales. Un músculo gravemente desgarrado puede tardar semanas o meses en curarse, y si usted lo agrava suficientemente, la lesión puede llegar a ser permanente. Algunas partes del cuerpo no se regeneran por sí mismas, o pueden requerir cirugía para lograr tan sólo una reparación parcial.

Otro modo de saber si está usted lesionado o simplemente está experimentando una inflamación muscular, es determinando cuántas partes de su cuerpo siente inflamadas, o doloridas. Si siente las dos piernas inflamadas por igual, lo más probable es que esté experimentando la inflamación producida por el sobreuso. Si puede señalar un punto específico de una de esas piernas, es más probable que se trate de una lesión.

En todo caso, nunca es aconsejable correr cuando se siente un dolor. El dolor es una señal para que nuestro cuerpo se ralentice, e ignorarla es arriesgado.

que a duras penas podía andar. Me puse hielo en la rodilla y la he tenido en reposo durante casi un mes. Parece estar bien hasta que intento ejercitarla. Andar deprisa y correr parecen provocar dolor en la misma. ¿Puede ser mi forma de correr?

**R:** Mucha gente favorece los estiramientos como un modo de evitar las lesiones, y esto es cierto hasta cierto punto. Pero estirarse demasiado o con demasiada fuerza, o en el momento equivocado, también puede ocasionar lesiones. Sospecho que esto es lo que le ha ocurrido a usted.

Es más que probable que usted haya sometido a un esfuerzo ligeramente excesivo a algún tendón en o alrededor de la rodilla, posiblemente debido a algún entrenamiento duro o quizás por alguna razón que no tiene nada que ver con su modo de correr. Usted estaba a punto de lesionarse, y si se hubiera tomado unos días de descanso, quizás no habría tenido nunca ningún problema. Pero la rodilla era vulnerable. Usted pensó que estaba haciendo lo correcto al dejar de hacer estiramientos, y justo entonces se produjo un estiramiento muscular en algún lugar.

Con independencia de lo acertado de mi suposición, obviamente tiene usted dolores y necesita ser examinado por un profesional de medicina deportiva que pueda percibir cómo está la rodilla y decirle exactamente cuál es el problema.

Dudo que la forma de correr sea la causa, pero puede que haya algunos problemas biomecánicos subyacentes que precisen corrección. Vea lo que le dice el doctor.

## Fracturas debido al entrenamiento

**P:** Se me ha diagnosticado una fractura por tensión que me va a impedir hacer ejercicio durante al menos seis semanas. Hecho de menos mi carrera diaria "fija", y me preocupa perder mi nivel de forma física y aumentar de peso. ¿Qué puedo hacer?



# Ciclos menstruales

**P:** Me estoy entrenando para mi primer maratón, y mi entrenamiento ha ido bien. La semana previa a mi periodo menstrual, sin embargo, a menudo me mareo y me siento muy fatigada. Mi velocidad normal de entrenamiento es de 1 milla (1,6 km) cada 8 minutos, pero antes de mi periodo menstrual, tengo dificultades para correr a un ritmo de 1 milla cada 9 minutos. Una vez tengo el periodo, mi energía va mejorando a lo largo de la semana hasta que vuelve a la normalidad. Desgraciadamente, el maratón tendrá lugar durante la semana en que estoy fatigada. ¿Tiene usted alguna idea de qué es lo que me sucede, o de qué es lo que puedo hacer para evitar la fatiga durante el maratón?

**R:** Sus síntomas son mucho más normales de lo que usted sospecha. He consultado con Diane Palmason, que dirige una serie de campamentos de carreras para mujeres en Colorado y en la Columbia Británica. Ha creado un programa de entrenamiento para mujeres para acomodarlo a sus ciclos menstruales y a menudo discute este asunto con mujeres durante su concentración por grupos.

Palmason descubrió que había considerables diferencias en el modo en que las mujeres modificaban su entrenamiento para acomodarlo a sus ciclos menstruales, y que las mujeres con frecuencia experimentaban diferencias en sus efectos de un mes a otro.

“La experiencia de una disminución de la energía no es única”, dice. “En discusiones sobre los efectos del ciclo menstrual en el correr en nuestros campamentos, por cada mujer que dice ‘ningún problema’, hay otras dos que describen una diversidad de cambios que afectan directamente a su entrenamiento y a sus rendimientos. El abanico de diferencias entre mujeres es significativo, pero la letargia premenstrual es muy común.

“A la edad de 59 años, no he sido molestada por tales síntomas desde hace algún tiempo, pero mi compañera, Maureen Custy, se dio cuenta de que los niveles de reserva de hierro (ferritina) caían significativamente en los días anteriores a su periodo. Ahora toma precauciones para prevenir esto con suplementos de hierro en tales días. En cuanto a lo que puede hacer usted, dado que el maratón tendrá lugar en estos días malos de su ciclo, mi primer consejo es que planifique bien su entrenamiento, reduciéndolo en tales días y que se alimente de forma saludable. Incluya algo de carne roja en su dieta si no es us-

y esquí con mis amigos, me quedo sin aliento y mi corazón late con fuerza. ¿Cuál es el modo más rápido de incrementar mi capacidad cardíaco/pulmonar? Yo monto en bicicleta de montaña, corro y patino un par de veces por semana, pero las grandes altitudes actualmente me dejan derrotado.

**R:** Su problema no tiene nada que ver con la capacidad cardíaco/pulmonar; el secreto está en su sangre. Cuando usted regresa a las grandes altitudes, su sangre pierde su capacidad de transporte de oxígeno. No tiene usted un número suficiente de glóbulos rojos, por lo que éstos se agotan intentando aportar oxígeno a sus músculos, poniendo en entredicho temporalmente su nivel de forma física aeróbico.

Su sangre necesitará 72 horas para llegar a su punto más bajo y tres semanas para recuperarse. Mientras, experimentará usted esta sensación de falta de aliento. En parte, el problema es psicológico, en el sentido de que usted puede haberse olvidado de la sensación que produce respirar a unos 3.000 metros de altitud. Cuando visito mis áreas preferidas de esquí, sé que voy a tener que esforzarme para respirar no sólo en las pendientes si no también mientras duermo por la noche.

Reduzca su tiempo de esquí. Ya sé que usted quiere hacer el máximo uso posible de su tiempo de vacaciones, pero si se impone un ritmo en las montañas (tal como hace en un maratón), tendrá menos problemas. Esquíe un día entero cuando su sangre esté todavía a su máximo nivel, pero deje las pistas una hora o dos antes el segundo día, y esquíe solamente medio día (o tómese un día completo de descanso) el tercer día. En ese momento, habrá empezado a aclimatarse, y podrá esquiar más cómodamente el resto de la semana. Este consejo es válido también para la gente que corre, hace ciclismo, o excursionismo en las montañas. Vaya despacio hasta que se aclimate.

Otro factor es que usted probablemente habrá perdido algo de su habilidad técnica mientras vivía a la sombra del puente Golden Gate. Sus viejos amigos probablemente pueden esquiar, no necesariamente mejor que usted, pero con mayor economía de movimientos porque esto es todo lo que hacen. Por tanto, en realidad puede que estén usando menos oxígeno que usted.

Relájese e invíteles a salir a correr con usted en la próxima ocasión en que vayan al área de la bahía de San Francisco. Créalo o no, ellos descubrirán que correr en el ambiente de usted (aire denso) les resulta tan difícil como a usted esquiar en el de ellos.

carrera, tenía la sensación de que debía hacer algo para asegurarme a mí mismo de que acabaría en un tiempo respetable. Después, me quedé preguntándome: “¿Qué es un tiempo respetable?”

**R:** El poseedor del récord mundial, Paul Tergat de Kenia, corre los 10 mil en 26:27.85; los demás seguimos su estela.

¿Respetable? Creo que acabar un 10 mil es respetable para un corredor principiante como usted mismo. No me verá mostrando ninguna falta de respeto a ningún corredor, sea cual sea su velocidad.

Hay varios récords mundiales, récords nacionales, récords del estado, récords del club, y récords por grupos de edad, pero los únicos récords que cuentan son los récords personales (Prs).

Me parece que puesto que usted acaba de completar su primera 10-K, acaba de establecer un PR. Felicidades. ¿Cuántos corredores pueden decir que igualaron su resultado la última vez que corrieron una 10-K?

No se preocupe por los tiempos respetables en una fase tan temprana de su carrera como corredor. Acabar es ganar.

## Medio-maratón

**P:** Estoy interesado en correr medio-maratón dentro de seis meses y quisiera que me facilitara alguna orientación. Toda la información sobreentrenamiento que he encontrado se basa en su programa para la carrera de 5.000 o la de 10.000, pero todavía no he participado en ninguna carrera. Actualmente corro entre 3,2 y 4,8 km, cinco días por semana, a un ritmo de 10:00 por milla (1,609 km). Comprendo que debo incrementar mi kilometraje, pero ¿que otra cosa necesito hacer? Me gustaría correr unas pocas carreras antes del medio maratón, ¿qué programa debo seguir?

**R:** Está usted en el extremo inferior del kilometraje para finalizar cómodamente un medio-maratón, pero tiene tiempo de sobras para prepararse para poder completar un maratón completo cómodamente. Ahora corre usted entre 16 y 24 kilómetros por semana. Supongamos que incrementamos su kilometraje semanal en menos de 1,6 km por semana. Esto le llevaría a la línea de salida corriendo alrededor de 48 kilómetros semanales. Eso es más que suficiente.

zar proteínas y a producir amoníaco. Esto, generalmente sólo les ocurre a las personas que no tienen muchas reservas de hidratos de carbono. Entonces comienzan a quemar grasas y proteínas. En un recorrido largo, es un reflejo de que se le está acabando el combustible. Su cuerpo se ve obligado a explotar otras fuentes de energía, que no son eficientes”.

El Dr. Costill continúa: “Los diabéticos tienen este problema, o quienes pasan hambre, incluidas personas que siguen dietas carentes de hidratos de carbono. Su respiración puede oler como el amoníaco, aunque este olor es más probable que sea de acetona, uno de los cuerpos de cetona producidos como consecuencia de la quema ineficaz de grandes cantidades de grasas. Es como tener una mala combustión en su vehículo, crea más productos de desecho. La mayoría de los corredores no están acostumbrados a quemar combustibles alternativos, por lo cual no los gestionan bien”.

La gente que participa en maratones agota el glucógeno basado en hidratos de carbono cuando ya llevan varias horas corriendo y se ven forzados a quemar grasas. Ésta es una de las razones por las que “chocan contra la pared”. Normalmente, yo no esperarí que alguien que corriera un 10 mil o que rodara 48 kilómetros en bicicleta tuviera este problema. Debería usted revisar su dieta y concentrarse en obtener el 55 por ciento de sus calorías a partir de los hidratos de carbono. Haciéndolo así, no sólo podrá liberarse de este olor a amoníaco, sino que con la dieta mejorada podrá rendir mejor.

## Quema de grasas

**P:** Soy un jugador colegiado de softball de 19 años, que se está especializando en nutrición. Quiero eliminar cierta grasa extra a fin de mejorar mi velocidad y rapidez. Debo reconocer que como mucho, pero siempre se trata de alimentos sanos, principalmente hidratos de carbono. Como mucho, corro unos 3,2 kilómetros, tres veces por semana, sin contar entrenamientos, pesas, y sesiones extra de esprines. En una de mis clases, me dijeron que para quemar la grasa del cuerpo, hay que hacer ejercicio aeróbicamente más de 20 minutos. Yo correría durante este tiempo, pero me aburro extremadamente. Para ser sincero, tengo la sensación de que lo único que hago es ganar grasas. ¿Qué debería hacer para mejorar mi condición general?

natación y mi ciclismo. Quiero crear una base que me capacite para correr un maratón en seis meses. Una media maratón en 1:45 ha sido mi carrera más larga tanto en carreras en las que sólo se corría como en el triatlón. ¿Puede facilitarme alguna sugerencia para optimizar mi entrenamiento?

**R:** Usted necesita eliminar algunos aspectos de su entrenamiento normal de triatlón. Reduzca a la mitad cualquier sesión de natación o de ciclismo que haga. De hecho, reduzca especialmente el ciclismo, puesto que los músculos que desarrolla en ese deporte trabajan contra su capacidad para correr. (Cuando haga ciclismo, si es que lo hace, límitese a pedalear con un ritmo suave; no se entrene duramente.)

Elimine también cualquier entrenamiento rápido/lento (ejercicios de velocidad) que pueda estar haciendo ahora, a cambio de cualquiera de las otras dos disciplinas de triatlón. El entrenamiento de velocidad es muy efectivo para mejorar, pero seguidamente voy a sugerir un incremento del kilometraje para el maratón, y a usted no le conviene combinar demasiada velocidad y distancia. Por tanto, elimine lo primero y concéntrese en lo último.

La clave para su entrenamiento de maratón será la carrera de largo recorrido de los domingos. Usted ya está en los 16 kilómetros, o sea que deberá iniciar una progresión sostenida que le lleve al menos hasta una carrera de 32 kilómetros tres o cuatro semanas antes del maratón. No es preciso correr rápido. Adopte un ritmo de 1 ó 2 minutos por milla (1,609 km) más despacio que el ritmo que tiene previsto seguir en el maratón. Destine al menos un día a la semana para entrenarse un poco a dicho ritmo del maratón. Prográmesse uno o dos días de descanso, generalmente antes y/o después de su sesión de entrenamiento más dura de la semana. Está bien hacer algo de entrenamiento cruzado (ciclismo o natación) uno o dos días, de modo que no olvide la sensación que produce ser un triatleta, pero no se exceda al respecto en esos días.

## Odio correr

**P:** He comenzado a entrenarme para un triatlón. Siempre he odiado correr, pero sé que ahora tendré que correr un poco para prepararme. He estado ejercitándome en un gimnasio una hora al día desde hace un mes. Divido mi hora en 30 minutos con máquinas, y el resto del tiempo con pesos libres. Me

fartlek y, 71  
beneficios de, 61-62  
controladores del ritmo cardíaco y, 73  
montaña maratones y, 112-113  
dedos de los pies entumecidos y, 53  
técnica para correr y, 58  
cintas ergométricas y, 69  
sistema inmune y, 181-182  
lesiones y, 138-161  
intervalos, 67  
maratón  
errores, 107  
recorrido final corriendo, 116  
mínimo, 106  
sobrentrenamiento, 110  
levantamiento de pesas y, 111  
compañeros, 43  
cantidad contra calidad, 64  
nerviosismo en las carreras y, lucha,  
128  
descanso entre sesiones de  
entrenamiento y, 68  
para la velocidad, 64  
fuerza, 85-192  
ritmos para correr y, 71  
hora del día para correr y,  
65  
pistas y, 78  
corredores jóvenes y, 212-216  
entre temporadas, 218  
Equipo. *Ver también* Ropa; tipos  
*específicos*  
practicantes bebés de jogging, 30  
nombres de marcas y, 23-24  
controlador del ritmo cardíaco, 29  
irritaciones y, 186  
para el entrenamiento, 72  
sesiones de entrenamiento en  
interiores contra sesiones al  
aire libre y, 28  
capas de ropa y, 25-231  
medias elásticas, 24  
sesiones de ejercicios para todo el  
cuerpo, 26

cintas ergométricas, 27-69  
Esquí campo a través, entrenamiento  
cruzado y, 89  
Esquí nórdico, entrenamiento cruzado y,  
89-91  
Esquí, 89-91  
Establecimiento de objetivos  
corredores que envejecen y, 203  
maratón, 106  
motivación y, 38  
en la pérdida de peso, 262  
Estancamientos  
ejercicio, 34  
pérdida de peso, 261  
Estiramiento del saltador, 158  
Estiramientos. *Ver también tipos específicos de*  
peligros de, 161  
ejercicios, 54-55-149-152-158-159  
lesiones y, 117-138-159-161  
rutina, 53-55  
en remolino, 236  
Estrategias de recuperación  
para corredores que envejecen, 202-204  
después de una carrera, 132  
Estrógeno, mujeres corredoras y,  
180  
Euforia del corredor, 44  
Exposición, competición en carreras, 35

## F

Fascitis plantar, 145-146  
Fatiga  
corredores principiantes y, 19  
correr con tiempo caluroso y, 224  
superación, 19  
Fartlek, 71  
Ferritina, 184  
Fertilidad, mujeres corredoras y, 189  
Fitness  
corredores principiantes y, 16-17  
del corazón y de los pulmones, 20  
ejercicio mínimo necesario para, 19-33

# ¿Frío o calor?

**P:** ¿Qué es mejor para los músculos inflamados y las articulaciones doloridas, el frío o el calor? ¿Cómo puedo hacer una compresa de hielo que sea cómoda y reutilizable?

**R:** El frío es mejor inmediatamente después del ejercicio para reducir la inflamación, particularmente en el caso de una lesión. El calor va mejor antes del ejercicio para calentar el músculo lesionado de modo que se pueda ejercitar con menos riesgo de empeorar la lesión.

Diversas fricciones pueden ser útiles para calentar los músculos antes de correr. Use las manos para extender el frotamiento sobre el área lesionada y masajee el músculo para estimular la circulación. Esto puede favorecer el calentamiento del músculo para que pueda hacer algo de entrenamiento, pero desconfíe de los productos que pueden enmascarar el dolor y empeorar la lesión. Al propio tiempo, tampoco le conviene usar calor inmediatamente después de lesionarse un músculo, ya que ello incrementaría la hinchazón.

Una vez se ha reducido la inflamación, puede usar calor para favorecer la aceleración del proceso de curación. La introducción en un cubo de agua caliente o la aplicación de una botella llena asimismo de agua caliente al área lesionada puede ayudar a incrementar la circulación, pero no abuse de ello. A veces, el mejor recurso es no hacer nada y dejar que la lesión se cure por sí sola.

Un modo barato y fácil de hacer una compresa fría es simplemente coger un vaso de papel, llenarlo con agua, y ponerlo en el congelador. Después de que el agua se haya congelado, puede sacar el papel para frotar el hielo en la lesión. O sino vaya a la farmacia y compre una compresa reutilizable de hielo rellena de gel. Duran indefinidamente; he usado una durante años.

Marlene Cimon, corredor y escritor sobre temas de salud en *Los Angeles Times*, recomienda una bolsa de legumbres congeladas como otra opción. “Los guisantes o el maíz congelados son lo mejor debido a su pequeño tamaño y uniformidad”, sugiere Cimon.

**R:** Parece como si usted ya estuviera combinando satisfactoriamente su ciclismo con sus carreras. No me ha dicho, sin embargo, si en los días de ciclismo se limita usted a salir y pedalear o si agacha usted la cabeza para rodar a 32 km, por hora en una bicicleta de diez marchas.

Tanto si conscientemente ha prestado usted mucha atención a este tema como si no, usted se está entrenando en beneficio de su salud y de su forma física. Ya sé que le gustaría mejorar sus tiempos como a todos nosotros. Y usted debe seguir mejorando durante varios años haciendo poco más que manteniendo la misma rutina.

Sin embargo, llegado a cierto punto, puede usted toparse con la ley de la especificidad que aconseja que la mejor modalidad de entrenamiento para correr es correr. El ciclismo puede servir como un eficaz ejercicio de entrenamiento cruzado y beneficiará a su base aeróbica, pero nada puede sustituir al correr un día tras otro.

Por tanto, la cuestión estriba en que hasta qué punto le gusta a usted montar en bicicleta. Mi consejo es escoger un período durante el año quizás entre dos y cuatro meses cuando usted se toma más en serio su entrenamiento para correr, quizás pensando en una carrera específica. Durante este periodo, elimine usted algunos de sus días de ciclismo y sustitúyalos por correr. Mientras incrementa su kilometraje corrido, hágalo gradualmente para no facilitar la aparición de alguna lesión. Después, tras la temporada de carreras, reduzca un poco sus distancias corridas y vuelva a coger la bicicleta, al aire libre o en un gimnasio. Descubrirá usted que puede dejar descansar su cuerpo (algo) manteniendo al mismo tiempo su forma física aeróbica, preparándose para el siguiente periodo cuando vuelva usted a adoptar su sistema de correr.

Esta técnica recibe el nombre de periodización por parte de quienes diseñan programas de entrenamiento. Experimente con esta forma de entrenamiento cruzado durante un tiempo, y logrará usted reducir sus tiempos 5 mil y 10 mil.

## Añadir otras actividades

**P:** Soy un corredor de instituto de 17 años. Este verano al mismo tiempo que me estoy entrenando para ayudar a nuestro equipo a defender el título de



# MARATÓN

## El clásico desafío de las 26 millas (42 km)

- Primer maratón
- Ejercicio de velocidad
- Correr trechos más largos
- ¿Objetivo realista?
- Kilometraje mínimo
- Errores de entrenamiento
- Romper las 3 horas
- Demasiada cantidad, demasiado pronto
- Pesas y correr
- El maratón como un modo de entrenamiento
- Montañas y llanuras
- Hundimiento
- Recorrido largo final
- Síndrome posterior a la carrera
- Boston

Es la celebración de las carreras de fondo: el maratón. Es el encuentro con el que muchos corredores se definen a sí mismos y miden su temple. Haber finalizado un solo maratón es un logro singular, algo de lo que se comprende que se puede estar orgulloso. Ésa es la camiseta que usted guarda, y que quizás incluso enmarca y cuelga en la pared con su número de participante en la carrera, el certificado y la medalla por haber llegado a la meta.

Para algunos corredores, con un maratón basta. Otros siguen batallando en la clásica distancia de 26 millas y 385 yardas (42 kilómetros y 186 metros) buscando marcas personales (PRs), y el mejor maratón que puedan correr. Para un cierto número de competidores más dotados, correr con suficiente rapidez a fin de clasificarse para Boston se convierte en un objetivo digno de ser perseguido.



# Principiantes

## Problemas y soluciones para los nuevos corredores

- Añadir distancia
- A partir del caminar
- Respiración
- Levantamiento de pesos y correr
- Regreso a la buena forma física
- La primera lesión
- Fatiga
- Correr despacio contra correr deprisa
- ¿Correr con mayor frecuencia o en distancias más largas?
- Verificación del progreso

**T**odos los corredores tienen una cosa en común: un comienzo. Todos empezamos en algún lugar. Salí a la pista como estudiante de segundo año en el instituto y descubrí un talento inesperado. Empecé a competir. Así, antes de ser un "atleta corredor", fui simplemente un "corredor". Muchos atletas corredores jóvenes empiezan de este modo.

Pero la mayoría de los corredores entran en el deporte desde otra ruta y en una edad distinta y más tardía. Algunos participaron en distintos deportes de competición cuando eran jóvenes; otros no. La mayoría simplemente miraron por la ventana en un soleado día de primavera y pensaron: "Me parece que voy a salir a correr". Estos corredores con frecuencia están motivados por un deseo de perder peso, de mejorar su aspecto o de sentirse mejor o de conseguir una buena forma física, más que por un deseo de vencer a otros corredores o ganar medallas en carreras de pista o sobre asfalto. También a veces se convierten en