

CONSEJOS PARA LA I CARRERA POPULAR DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

De cara a tu participación en la I CARRERA POPULAR DE LA UMA queremos ofrecerte algunos consejos como el entrenamiento moderado los días previos a la carrera; una alimentación adecuada los días inmediatamente anteriores que incluya hidratos de carbono; un buen desayuno el día de la carrera que no incluya leche o en muy poca cantidad; cuidar la vestimenta y utilizar un calzado adecuado el día de la carrera, además destacamos la importancia de realizarse pruebas médicas en las que se verifique el estado de salud del corredor y sus límites de esfuerzo, antes de tomar parte en carreras.

“Cada corredor debería ser consciente de sus potencialidades. Pero también de sus límites. ¿Cómo? Con una buena preparación física y una previa valoración médico deportiva” según indica Pablo Aranda, médico deportivo especialista.

Os recomendamos seguir el siguiente:

DECALOGO DE BUENAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA LA PREPRACION DE LA CARRERA POPULAR DE LA UMA

1 Prepárate bien y entrena con moderación los días previos

La mayoría de los entrenamientos para preparar una carrera de este tipo han de ser a ritmos contenidos. Y no es cierto aquello de que *“lo hacemos mejor cuanto más fuerte entrenamos y más sufrimos”*. Lo de entrenar *“por sensaciones”* es algo obsoleto y con pocas expectativas de éxito; por ello, lo más adecuado es guiarse por un pulsómetro.

Además, los días previos al día de la carrera no se debe entrenar a tope sino a ritmo moderado. El especialista recomienda un pequeño rodaje para no perder el tono del entrenamiento pero no entrenar como tal, *‘lo mejor es hacer pequeñas sesiones y no tiradas largas esos días’*.

2 Cuida tu alimentación

Un consejo básico. Ni el día de la carrera ni los días previos pueden ser un banco de pruebas. Como norma general debemos comer de todo pero con moderación. Es imprescindible tratar de ingerir hidratos de carbono, como pasta, arroz, legumbres, etcétera a

diario, y acompañarlos con proteínas limpias, como el pescado, el pollo el pavo, algo de ternera y poco cerdo. Huir de las grasas mientras que las frutas y verduras son imprescindibles a diario, al menos cinco raciones. Además, es muy importante hacer cinco comidas al día de menos cantidad: desayunos más fuertes y cenas más ligeras y quitar el gusanillo de media mañana o media tarde con fruta, yogures, etc. Especialmente importantes son los dos días previos a la carrera, donde la presencia de los hidratos de carbono en la dieta son fundamentales.

3 Cuida la cena del día anterior

La noche anterior a participar en una carrera es importante ingerir hidratos de carbono pero distanciándolo del momento de acostarse, porque de lo contrario el deportista no descansaría y el descanso es también muy importante ese día. Además, combinar los hidratos con fruta y una buena hidratación durante la cena, son los mejores ingredientes para esa última cena

4 Presta especial atención al desayuno de ese día

El día de la carrera, el cuerpo necesita energía. Dos horas antes del maratón es importante un buen desayuno. *"No se debe confundir un buen desayuno con un desayuno copioso o abundante, porque nada tiene que ver con la cantidad".* Lo cierto es que ese día es importante desayunar equilibradamente e incorporar en la dieta matinal algo de hidratos de carbono, una tostada con aceite o jamón, alguna pieza de fruta y un zumo, por ejemplo. Respecto a tomar leche en el desayuno, se desaconseja o se aconseja tomarlo con moderación, *"porque hay gente que tiene problemas digestivos y la ingesta de leche le puede retrasar la digestión".*

5 Hidrátate bien durante la carrera

Hidratarse bien durante la carrera es otro consejo de oro que los atletas no pueden ni deben olvidar. Durante toda la maratón es importante beber mucha agua, sin esperar a tener sed, porque para cuando el cuerpo tiene sed la recuperación es más lenta.

Hay que tener en cuenta que si sólo por la actividad normal, se debe ingerir entre 1,5 y 2 litros diarios, dependiendo de la época del año, con los entrenamientos esta cifra aumenta considerablemente hasta el doble. Durante y después de la carrera es fundamental rehidratarse con agua o bebidas isotónicas.

6 Cuida tu vestimenta

Es muy importante tener en cuenta el material que se utiliza. Las recomendaciones sobre la ropa se basan en que sea cómoda. Así, lo mejor para correr son las mallas, cortas o largas, o los pantalones cortos. Y lo más indicado es una camiseta "técnica", es decir, de tejido sintético, que transpira mejor y provoca además menos molestias y roces que las de

Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos S/N. C.P.
29071 – MÁLAGA. Telf.: 951953030 Fax: 951953031

algodón, además de acumular mucho menos el sudor. En caso de hacer frío o lluvia es conveniente llevar un cortavientos o chubasquero específico para correr, y huir de los de plástico, ya que pueden deshidratarnos por la falta de transpiración y además contribuyen a que nos quedemos fríos. Eso sí, no conviene abrigarse demasiado, ya que con el ejercicio el cuerpo genera mucho calor y con demasiada ropa encima el riesgo de fatiga precoz por deshidratación es mayor. Y algo obvio pero que conviene recordar: nunca hay que estrenar la ropa y el calzado el mismo día de la carrera.

7 No descuides el calzado

Correr es una sucesión de saltos. En cada kilómetro un corredor da entre 650 y 800 saltos, lo que ofrece una idea de la importancia de utilizar en una carrera de esta envergadura un calzado adecuado. En cada salto, el peso del cuerpo cae sobre la pierna y llega a duplicarse, de ahí que sea tan relevante contar con zapatillas adecuadas. Éstas deben ser flexibles, principalmente en el arco, deben ser cómodas desde el primer momento y es recomendable contar con dos pares y alternar su uso. Suele decirse que es recomendable cambiarlas cuando se ha corrido con ellas 500 kilómetros, ya que pierden amortiguación y flexibilidad. En cuanto al número, normalmente es aconsejable que sea medio número mayor al que usas habitualmente, ya que los pies se hinchan.

Encuentra las zapatillas adecuadas para tu carrera

8 ¿Qué hacer tras la carrera?

Una vez finalizada la carrera se recomienda poner en práctica varios consejos para una buena recuperación y que el esfuerzo de la carrera no pase mucha factura. En primer lugar, no terminar la carrera de golpe y parar en seco. Tras la llegada a meta, es importante correr a trote ligero durante aproximadamente un kilómetro y realizar algunos ejercicios de estiramiento también ayuda a una pronta recuperación.

Además, es importante que tras la carrera el atleta ingiera algo de comida, aunque no tenga apetito, para que la recuperación sea más rápida.

Estos son algunos de los consejos para prepararse bien los días a la carrera e ir en las mejores condiciones. Además, es importante ponerse en manos de un especialista en Medicina Deportiva y hacerse un buen reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo para conocer su nuestro estado de salud es bueno, que no vamos a ponernos en peligro con el entrenamiento o con la carrera

Las personas que hacen deporte deben someterse a una prueba de esfuerzo para descartar patologías cardiovasculares, que aparecen solo durante la práctica deportiva y que pueden tener un fatal desenlace. Todos los deportistas necesitan una valoración y seguimiento regular para una práctica segura.