



Running

Fitness

Bici

Vídeos

Materiales

Nutrición

Baile



PUBLICIDAD

Publicidad

BBVA
Creando Oportunidades

NUESTROS ESPECIALISTAS, MIRANDO POR TU NEGOCIO:

- Gestores especialistas en pymes
- Especialistas en franquicias
- Especialistas en comercio exterior

¿Te contamos más?

CÓMO PREPARAR LA SAN SILVESTRE EN 30 DÍAS

Operación San Silvestre: ¿podemos prepararnos para una carrera en mes y medio?

Si no sabes lo que es ponerte un dorsal y atravesar la cinta de meta pero quieres correr la San Silvestre, puede que aún estés a tiempo. Si estás dispuesto a trabajar duro durante este mes, podrás estrenarte en la última carrera del año.



El jefe de los servicios médicos de la RFEA invita a los corredores de la San Silvestre a "no hacer el burro" y a "no pasarse de ritmo" | EFE

A poco más de un mes para la San Silvestre, a muchos les tienta la posibilidad de participar en la carrera a sabiendas de que su preparación física no está para muchos trotes. ¿Debemos desistir entonces?, ¿o estamos a tiempo de cruzar esa meta partiendo de cero?

"Para ello **es necesario correr al menos 3 días por semana el mes previo**, fortalecer bien la musculatura para ganar resistencia, conocer los propios límites, saber realizar calentamientos y estiramientos, respetar los descansos, llevar una dieta equilibrada y sana con buena hidratación, no forzar el cuerpo para evitar el riesgo de lesiones y, sobre todo, asesorarse por profesionales médicos que puedan aconsejar al participante en conceptos fundamentales como el estudio de la pisada, para evitar lesiones o sus propias condiciones físicas", aconseja el Dr. Ubaldo Peñalba, jefe del servicio de Traumatología y Medicina Deportiva del Hospital La Milagrosa.

El especialista tiene en cuenta las características de una carrera de 10 km en la que profesionales se mezclan con amateurs y gente dispuesta a despedir el año de una

manera divertida, en la que conseguir una marca determinada no está dentro de los objetivos.



Running

Fitness

Bici

Videos

Materiales

Nutrición

Baile



En caso de tomárnoslo en serio, y sobre todo si partimos de cero, es necesario que este mes **nos pongamos en manos de un profesional médico primero** y de un entrenador deportivo después para evitar problemas, pues "los más comunes que podemos tener si no hemos entrenado lo suficiente y nos esforzamos son lesiones en las piernas, sobre todo tendinitis en la rótula, en el tendón de Aquiles, rotura fibrilar en los isquiotibiales, que es la parte posterior del muslo, y gemelos, fascitis plantar y periostitis tibial, es decir, inflamación de la membrana que recubre los huesos de la tibia", advierte el experto.

Las prisas no son buenas consejeras pero siempre podemos hacer algo, siendo importante no olvidar nuestras propias limitaciones. La opción más sensata es arrancar con carreras cortas e ir sumando metros, añadiendo distancia, para coger fondo y según vayamos mejorando nuestra condición física.

No debemos olvidar que aunque la ilusión y motivación nos muevan, la falta de preparación nos puede llevar a sufrir otro tipo de lesiones, ya que "un esfuerzo tan intenso como una carrera sin una preparación previa puede tener **complicaciones cardiovasculares**".

Para llegar al 31 solo hay una forma, aprender a estirar y calentar los músculos y ganar resistencia entrenando cada día, con precaución pero con regularidad, evitando los atracones. De nada sirve acortar los tiempos sumando horas a cada entrenamientos.

"La fortaleza y capacidad de adaptación del cuerpo humano es sorprendente, y aunque en un principio el cuerpo responda, lo más probable es que con el paso del tiempo se acabe lesionando, sin **un entrenamiento progresivo** y específico para cada paciente".

Aquí los milagros no existen, solo la preparación adecuada y el esfuerzo pueden hacer posible una participación simbólica. Para poner el cronómetro en marcha habrá que esperar unos meses más.



San Silvestre Vallecana: últimos retoques al plan de entrenamiento

Última sesión de nuestro plan de entrenamiento para la San Silvestre Vallecana. Hacemos los últimos ajustes a la preparación y te damos unos consejos para los últimos días.



San Silvestre Vallecana: 3ª semana del plan de entrenamiento

Tercera semana del plan de entrenamiento para la San Silvestre que te hemos preparado desde Correr y Fitness. Ya queda menos, así que dale duro.



San Silvestre Vallecana: segunda semana del plan de entrenamiento

Cada vez falta menos para la San Silvestre Vallecana, y nuestro objetivo es que llegues a ella en plena forma para pasártelo bien y poder hacer un gran tiempo.