

COMENZAR A CORRER. CARRERA CONTÍNUA

Aunque algunos deportes de los considerados "de aventura" como el puenting o el hydrospeed , pueden practicarse sin una especial condición física, un buen estado físico no sólo es recomendable, si no necesario para disfrutar de otras muchas actividades, como son los deportes de equipo, y que estas no se conviertan en un martirio agotador e insufrible. Una simple ruta de senderismo, si tiene muchas pendientes, puede ser una experiencia poco agradable para alguien acostumbrado a ir en coche a todas partes.

Con esta nueva sección, "El Rincón del Entrenador", queremos animaros a que mejoréis vuestra condición física sin necesidad de gastar dinero en un gimnasio. Tan sólo necesitaréis una hora de vuestro tiempo y ganas de sentirnos mejor.

TABACO Y DROGAS

No voy, a estas alturas, a revelaros nada nuevo sobre los efectos perjudiciales del tabaco y otras drogas, ni me siento capaz de convencerlos para que las dejéis. Pero si eres joven y te apasiona la aventura, piensa por un instante en la sugerente imagen del aventurero solitario del viejo anuncio de "Camel". Atractiva, ¿verdad?

Cuando este aventurero se queda sin tabaco en medio de la selva, sin su "sabor de la aventura", la ansiedad y el desasosiego que le produce el síndrome de abstinencia le sumergen en un humor de perros y le impiden disfrutar de las maravillas naturales que le rodean. El pobre es un esclavo de las multinacionales del tabaco, que le tienen bien encadenado.

Ahora quítale a ese anuncio el tabaco y al aventurero su vicio. ¿No sigue siendo igual de atractivo? Sí, porque a pesar de que nos quieran convencer de lo contrario, el tabaco y la aventura o el deporte no sólo no tienen nada en común, sino que son más bien incompatibles.

Sé un aventurero inteligente y no te conviertas en otro esclavo de ninguna multinacional ni ninguna mafia.



ANTES DE EMPEZAR

Si tienes 40 o más años y hace mucho tiempo que no practicas deporte o tienes antecedentes de problemas cardíacos, debes hacerte un reconocimiento médico que incluya una prueba de esfuerzo para valorar el funcionamiento del sistema cardiovascular. De este modo el facultativo establecerá el ritmo cardíaco al que se puede trabajar sin riesgo para la salud.

Carrera continua

Comenzaremos por mejorar la resistencia, que es la base de la mayoría de los deportes de aventura, por medio de la "carrera continua". Fortaleceremos nuestro corazón y músculos respiratorios.

La carrera continua consiste en correr a un ritmo suave durante un tiempo determinado o una distancia establecida. Lo haremos preferiblemente sobre un terreno con pocos desniveles y blando, de

hierba o tierra. Un parque, un bosque o una playa son buenos lugares. Si además el terreno es irregular fortalecerá nuestros tobillos, pero ojo, si el tobillo tiene amplitud de movimiento limitada (agarrotado por antiguas lesiones, gemelos o soleo poco flexibles...) antes de ponernos a correr por zonas irregulares habrá que hacer un trabajo específico de amplitud articular.

Vamos a suponer que nunca habéis entrenado o que hace años que no lo hacéis, por lo que en esta tabla de entrenamiento partiremos de cero.

Correremos tres días por semana. No tiene mucha importancia que se corran los tres seguidos o de forma alterna, aunque podemos intercalarlos con entrenamientos de otro tipo. por ejemplo: lunes, miércoles y viernes, carrera; martes, jueves y sábado, ejercicios de fuerza; domingo, descanso.

	<u>Correr</u>	<u>Caminar</u>	<u>Correr</u>
Semanas 1 y 2	10 minutos	2 ó 3 minutos	10 minutos
Semanas 3 y 4	15 min.	2 ó 3 min.	15 min.
Semanas 5 y 6	20 min.	2 ó 3 min.	20 min.
Semanas 7 y 8	30 min.	2 ó 3 min.	10 min.
Semanas 9 y 10	Carrera continua 40 min.		

En todo caso, si esta tabla os resulta muy dura, podéis comenzar con cuatro carreras de 5 minutos con descanso de 1 ó 2 minutos entre ellas durante dos semanas. ¡SIEMPRE A UN RITMO SUAVE que mantenga vuestras pulsaciones al 70% del Fcmax (frecuencia cardiaca máxima).!

A partir de la 10ª semana probablemente estarás corriendo 6 ó 7 kilómetros si no tienes experiencia. Ahora debes ir aumentando progresivamente la distancia hasta alcanzar los 10 km. Si sólo te interesa tener un fondo adecuado para practicar deportes de montaña sin entrar en la competición, correr tres veces a la semana esta distancia es un modo adecuado de mantenerte en forma.

Puede suceder que la musculatura o las articulaciones sean muy débiles y al cabo de unas semanas se resientan con la carrera. En ese caso se debe tomar un descanso de unos días para recuperarse y añadir trabajo de fuerza al tren inferior del tipo de las sentadillas, que fortalecerán los muslos.

Mantendremos las pulsaciones en torno al 70% (podemos movernos entre el 60 y el 85%) de la Fcmax., que se establece restando la edad del corredor a 220. Por ejemplo, la Fcmax. de una persona de 20 años es $220 - 20 = 200$ y el 70% de 200 es 140. Por lo tanto habrá de mantener las pulsaciones en torno a las 140 por minuto. Existen otras fórmulas más precisas que usan otros parámetros, pero esta será suficiente para nosotros.

Sabremos que estamos corriendo al ritmo adecuado si nuestra voz quiere cortarse al hablar. Si hablamos con fluidez el ritmo es muy bajo, por el contrario será muy elevado si se nos corta mucho la voz. La alternativa profesional a este sistema rudimentario y económico es usar un pulsómetro, que nos indicará en todo momento nuestras pulsaciones.

El calentamiento consistirá en caminar apurando el ritmo hasta empezar a correr poco a poco al ritmo adecuado para nosotros. Después de correr hay que estirar el tren inferior.

El tercer mes, o antes si nuestra condición física lo permite, debemos comenzar a incluir cuestas en nuestro circuito. Esto nos ayudará a recuperarnos antes cuando nuestras pulsaciones se disparen en senderos con mucha pendiente.

También, como desarrollaremos en próximos artículos, podemos realizar trabajo a intervalos mediante cuestas o cambios de ritmo, que consiste en pasar de la zona de trabajo aeróbica para adentrarnos en la anaeróbica durante un tiempo. Por ejemplo, correr a intervalos de 2 minutos al 90% alternando con intervalos de 5 minutos al 70 % durante unos 36 minutos descontando calentamiento y 5 minutos finales al 50 %.