RECOMENDACIONES GENERALES

PASA LA ITV: No es broma, antes de empezar con el programa inicial ó cualquier programa, asegúrate de que estás en óptimas condiciones de salud, consulta a tu médico y hazte un chequeo.

0. **ORGANÍZATE: Introduce la actividad física en tu rutina diaria, como un tiempo para ti, en tu horario seguro que encuentras algún hueco de 30´- 1 hora.**

1. **PONTE CÓMODA/O: Equípate mínimamente para empezar con el running, dependiendo de la estación, en tu armario no debe faltar:**

   - **Mallas largas ó cortas ó pantalón de chándal cómodo**
   - **Camiseta manga corta y larga ó sudadera, que no sean muy gruesas**
   - **Chubasquero y/o cortavientos**
   - **Zapatillas running no muy pesadas y con buena amortiguación (consulta en tu tienda de deportes más cercana y asesórate)**
   - **Complementos como: guantes, gorra, braga para el cuello, reloj con cronómetro y/o pulsómetro.**

2. **LISTO/A PARA EMPEZAR….pero OJO!!! No tengas prisa, no hagas dieta, si algún día tienes menos tiempo no te preocupes, mejor quedarte con ganas y no pasarte, consulta cualquier duda que tengas e infórmate bien.**

3. **LA HIDRATACIÓN DURANTE EL DÍA es muy importante. TRUCO: Para controlar lo que bebes ten siempre a mano una botella de 0´5 litros. La cantidad de agua puede oscilar entre 2 y 3´5 dependiendo de la actividad física que realices, aparte de los zumos, bebidas ricas en sales minerales (tipo aquarius, isostar), alguna que otra cañita (sin alcohol, según algunos estudios está indicada para la recuperación después del ejercicio físico, de una forma moderada).**

   - **No te prives de nada, come de todo, cada comida debe contener las proporciones adecuadas: hidratos de carbono, proteínas y grasas (más vitaminas y sales minerales). No es recomendable saltarse ninguna comida, realizar un buen desayuno es fundamental para afrontar un día largo y duro**

4. **ESCUCHA A TU CUERPO: Corre por sensaciones, comenzando por un ritmo suave y continuo, puedes hacer intervalos caminando y a trote suave si llevas mucho tiempo sin correr, has salido de una lesión importante o es tu primera experiencia en el mundo del running.**
   Si notas alguna molestia, párate, es mejor prevenir.

5. **ESTÍRATE: Dedica al menos 10´a la rutina de estiramientos después de entrenar y una vez a la semana incluye una sesión de flexibilidad, combinando ejercicios de estiramientos, control postural, pilates y relajación.**

6. **MIMA TUS MÚSCULOS: Es conveniente incluir el masaje deportivo, de descarga, en tu rutina de entrenamientos para prevenir sobrecargas que desencadenen en una lesión más grave y para que los músculos se recuperen mejor de un esfuerzo intenso. Pueden variar dependiendo de tu planificación/ entrenamiento:**

   - **1 vez por mes.**
   - **1 vez cada dos semanas, si el plan es muy exigente (incluso 1 por semana).**
   - **Después de cada sesión es saludable deshacer unos cubitos por tus piernas y en la ducha combinar el agua fría y agua caliente (CONTRASTES).**
   - **TRUCO: Si tenemos un objetivo a la vista, por ejemplo, una Media Maratón, una Maratón, tendremos una época de bastante exigencia en nuestra planificación, prueba después de las sesiones más duras (series) a llenar la bañera con agua fría y 3-4 bolsas de cubitos de hielo, sumerge todas tus piernas y sin moverte, aguanta 7´ en el agua, después sécate, pon las piernas en alto (elevadas contra la pared) 3´ y vuelve a sumergirte 5´más. Al finalizar estira y ponte pomada antiinflamatoria en tus puntos débiles o en la zona más sobrecargada.**

   - **BOTICA DEL CORREDOR: Para el cuidado de tus músculos aquí te propongo una serie de productos básicos para cualquier corredor, si necesitas más información consúltame:**
   - **Pomada antiinflamatoria: Calmatel, Traumeel (es una de las mejores, pero un poco cara).**
   - **Crema calentadora: ideal para antes de entrenar, réflex, radiosalil, mejor en pomada que en spray (distribuir con guantes, evita el contacto con tus manos).**
   - **Aceite de romero ó similar: refresca, calma y estimula la circulación y músculos de tus piernas con un toque fresco y agradable.**
   - **Arcilla verde: Ideal para emplastes, cuando tenemos alguna lesión: primero dar pomada, encima poner la arcilla, envolver con papel transparente de cocina y a dormir.**

7. **MEJOR ACOMPAÑADO…que solo: Habrá días en los que tu cuerpo y mente te pedirá correr solo ó escuchando música, pero la mayoría de los días, si puedes, corre en grupo, si es posible de un nivel homogéneo al tuyo. Además de entrenar, compartiréis experiencias y disfrutaréis el doble.**

8. **CUENTA HASTA 10 Y A CORRER!!!: Es estrés, las obligaciones laborales, familiares, todo va sumando hasta el punto de limitar nuestro tiempo libre y con él la actividad física. CORRER LIBERA TU MENTE, olvida todo, corre y disfruta, aunque estés cansado/a, tu cuerpo y sobre todo tu MENTE te lo agradecerá.**

9. **ATLETISMO PARA TODOS, recuerda que el primer objetivo es el mantenimiento de tu SALUD, tanto física como mental, y el resto de los objetivos son: DIVERSIÓN, MOTIVACIÓN, APRENDIZAJE…..y muchos más, te recomiendo realizar una lista con tus propios objetivos, pequeños y alcanzables, que poco a poco irás consiguiendo y al lado los Beneficios que te reporta el ejercicio físico.**

Consejos por Pilar García Díaz

Pifree@hotmail.com