



# **RODAPET**

Un par de tenis para correr y ropa cómoda es todo lo que se necesita. Lo demás, como dicen, es vanidad. Rocky Balboa fue la inspiración de muchos ciudadanos para que este deporte, base de muchas disciplinas, ganara popularidad a finales de los años setenta. Ahora regresa con más impulso para convertirse en la disciplina más practicada desde 2000. Tan sólo el año pasado se vendieron mil millones de pares de zapatos para correr en el mundo; definitivamente es un deporte democrático y accesible. Forme parte de la estadística. Su cuerpo se lo agradecerá.

TEXTO: ALBERTO ORTEGA GURZA\*



Llevaba prisa, me dirigía hacia Queretaro y podía tomar una vía alterna; pero preferí esperar. Yo sabía que los cinco minutos que llevaba sin poder cruzar la calle, podrían convertirse en 30 ó 40. Un río humano de personas vistiendo camisetas azules tenía preferencia sobre los automóviles detenidos en el cruce. No se veía ni el principio ni el final de la inmensa estampida, así que decidí disfrutar del “espectáculo”, mientras pensaba: “Qué ánimos de esta gente. Si yo no tuviera que salir a carretera, ahora mismo estaría plácidamente dormido. ¡Es domingo!”.

Saltaba a la vista lo heterogéneo de la columna atlética. Me extrañó encontrar tantas diferencias de género, de complejión, de estatura, y de nivel de desempeño. Pero lo más sorprendente era el rango de edades. Adolescentes de 15 y 16 años compartían la avenida más fastuosa de la Ciudad de México con adultos de hasta 75 años de edad, cargados de vitalidad.

Todos avanzaban con una misma mirada de orgullo y determinación. Era obvio que no se habían levantado de la cama *decidiendo* participar en una carrera de 10K. Seguramente llevaban semanas o meses o años corriendo. De pronto pensé: ¿por qué ellos sí y yo no?

Me practiqué el chequeo médico pertinente y convencí a mi hermano Luis, corredor de toda la vida, de acompañarme a debutar en el deporte. Un logro para él, después de varios años intentando persuadirme; por fin le daba el sí. Un día llegó, sosteniendo en la mano un par de tenis de entrenamiento: “Los tuyos no son para correr, ponte estos y vámonos,” dijo.

Y ahí estábamos, 15 minutos después, en los Viveros de Coyoacán.

Estaba estrenando shorts; calcetines de atletismo; un paliacate amarillo y una playera de micro-fibra con la leyenda: “El esfuerzo dura unos momentos, pero el orgullo, toda la vida”.

De regreso, en su coche, mientras él manejaba tarareando “Here Comes the Sun”, yo observaba por la ventana el movimiento de la ciudad ya completamente iluminada, pensando: “Quiero ser corredor”.

Han pasado seis años desde aquel día en que Luis corrió conmigo, sin imaginar que ese sábado dividiría para siempre mi vida en dos partes.

### El deporte más grande del mundo

El primer hombre que habitó sobre la Tierra corrió. *Correr* fue el deporte original, practicado desde tiempos inmemoriales por el instinto natural de ejercitar los músculos y fortalecer el corazón y los pulmones; o para perseguir presas, por esparcimiento o simplemente para transportarse con mayor rapidez.

El hombre nació para *correr*.

Hoy, después de transcurridos largos capítulos de la historia, *correr* sigue siendo el rey de los deportes; el deporte por excelencia y la base de muchas de las disciplinas físicas practicadas en la actualidad. Para basquetbolistas, boxeadores y futbolistas, *correr* es su fuente principal de acondicionamiento físico.

A ocho años de iniciado el siglo XXI, es el deporte más practicado, en países como España, Dinamarca y Singapur; en la majestuosa Francia, en Australia y Canadá.

El corredor está considerado el “Fórmula Uno” de los deportistas.

El equipo de desempeño o *performance* es el propio corredor. Tan grande y benéfico como es, *correr* es el deporte más económico que existe y el que requiere de menor planeación. Se requiere un buen par

de tenis, determinación y un lugar en dónde correr, que puede ser hasta la manzana de su casa. Con eso, cualquiera puede empezar y pronto estar disfrutando de un increíble estado de salud física y mental.

### Cómo empezó todo

Verse y sentirse bien mediante la práctica del deporte nació como objetivo popular en Estados Unidos a partir de 1976, cuando se estrenó *Rocky*, cinta de Hollywood en la que el boxeador inspiró a la sociedad. De la noche a la mañana y por primera vez en la historia moderna del mundo, personas de todas las edades salieron masivamente a correr a las calles.

Seguía aún viva la llama de la Rocky-manía, cuando en 1977 se publicó *The Complete Book of Running* (El libro completo sobre correr) de Jim Fixx, convirtiéndose en un éxito arrollador, permaneciendo durante 11 semanas en la lista de best-sellers en EU. Fixx tiene el crédito de haber iniciado la revolución del *fitness*, popularizando *correr* como deporte y demostrando los múltiples beneficios de realizarlo con regularidad.

Poco a poco el número de corredores asiduos fue disminuyendo, hasta que 17 años después *Forrest Gump*, el también fenómeno cinematográfico, reencendió la chispa.

Pero lo que transformó al *correr* en una moda constante y en parte del estilo de vida de millones de personas desde mediados de esta década y hasta el día de hoy, fue el florecimiento y auge de carreras de 5K, 10K, 21K y Maratón, que ofrecen a los aficionados la satisfacción de participar en las populares competencias, organizadas bajo estándares internacionales de *know how* y con tecnología de punta.

### Privilegios del corredor

• **Armas para enfrentar mejor la vida.** *Correr* incrementa notablemente la condición física, la resistencia, la coordinación y el equilibrio mental y emocional.

• **Mejor sueño y mayor descanso.** *Correr* ayuda a eliminar el insomnio. Se alcanza el sueño profundo por más horas consecutivas, logrando sentirse completamente reanimado al levantarse por la mañana.

• **Reducción de peso.** *Correr* es uno de los deportes más eficaces para bajar de peso, porque para su desempeño, el cuerpo utiliza la grasa disponible y los carbohidratos como combustible. Para disminuir un kilo de peso en una semana, es necesario alcanzar un déficit de 3,500 calorías en relación a las ingeridas. Esto equivale a 500 calorías por día. La mayoría de los corredores logran eliminarlas con facilidad en menos de una hora de ejercicio. El número de calorías que se queman está sujeto a factores como peso del corredor, la distancia recorrida y la intensidad de la sesión. A mayor sobrepeso, se consume mayor cantidad de calorías.

• **Disminución de enfermedades.** Estudios han demostrado que *correr* aminora las posibilidades de sufrir enfermedades, gracias principalmente al robustecimiento del sistema inmunológico.

• **Fortalecimiento de corazón y pulmones.** *Correr* es de los ejercicios aeróbicos más eficientes para fortalecer el corazón y los pulmones. Ayuda a asegurar el buen flujo sanguíneo y de oxígeno a todo el cuerpo; disminuyendo así el riesgo de ataque al miocardio. El corazón de un individuo sedentario late diariamente en promedio 36,000 veces más que el de un corredor.



FOTO: DAVID EISENBERG

A la izquierda, Luis Guerrero junto al autor de este artículo, quien es el mejor ultramaratonista de México, ocupando el 2º lugar mundial en la carrera del Himalaya de 160 km y el 35º lugar en el Maratón des Sables que cruza el Sahara (245 km) entre 800 competidores.

Esto arroja cifras dramáticas, directamente relacionadas con la expectativa y la calidad de vida. A lo largo de 50 años, un corazón sedentario late 657 millones de veces más que el de un corredor.

• **Generación de endorfinas, las hormonas de la felicidad.** Descubiertas en 1975, son las hormonas encargadas de estimular los centros de placer del cerebro y se generan al realizar ejercicio intenso. Son sustancias químicas que producen sensaciones de placer, de alegría y hasta de euforia. Los deportistas saben que la práctica del ejercicio constante paga dividendos más allá de las ventajas visibles y medibles. Los corredores son en general más felices, activos y creativos que la gente sedentaria.

• **Psicoterapia gratis y al aire libre.** Comúnmente, *correr* es utilizado para tratar depresiones clínicas y otros desórdenes psicológicos, como la ansiedad. *Correr* hace a los pacientes menos tensos, menos deprimidos, menos fatigados y menos confundidos. Los corredores disfrutan de un estado de bienestar después del ejercicio.

• **Huesos fuertes.** *Correr* se basa en aguantar el peso del cuerpo y transportarlo; consiguiendo así incrementar la densidad, la fortaleza y salud ósea, lo que puede combatir la osteoporosis o incluso, evitarla.

### Mantenerse motivado

Lo vital del deporte, es hacerlo con gusto, disciplina, y regularidad. Muchos corredores –principiantes y experimentados– enfrentan el problema de mantenerse motivados para correr con constancia. Existen varios factores que contribuyen para la pérdida de la estimulación, como la flojera, lesiones y dolores musculares o falta de tiempo.

Hay diversas maneras de mantener viva la llama del entusiasmo y la motivación para *correr*. La primera es fijar una meta real y alcanzable. Elegir una carrera y prepararse para participar puede ser una enorme motivación. Otro recurso puede ser el intentar disminuir la marca de tiempo personal con cada carrera.

Variar el entrenamiento, mediante diferentes alternativas de ejercicio en términos de distancia, velocidad, intensidad y tipo de terreno, mantendrá incentivado al corredor.

También es muy útil agregar al plan de ejercicio ingredientes que aviven emociones personales. Se puede, por ejemplo, correr con el i-Pod, acompañado algunos días o entrenar una vez a la semana en un lugar especial para uno.

*Correr* seis días a la semana por uno de descanso es lo ideal. Quien corre tres días, cubre la cuota mínima aceptable; mientras que los futbolistas, corredores o ciclistas de un sólo día o “domingueros”, son candidatos a un infarto.

*Correr* incrementará la calidad de vida de profesionistas, trabajadores, artistas, amas de casa, estudiantes, modelos, intelectuales y personas retiradas del mundo laboral, sin importar su edad, aptitud física o experiencia deportiva.

*Correr* disminuye el peso corporal, aporta energía y resistencia, estabiliza el estado emocional, mejora la salud y el semblante; despeja y aclara la mente, aumenta la expectativa de vida, ayuda a dormir bien, retrasa el envejecimiento y la debacle física, fortalece la auto-estima, da motivación, optimismo, disposición y cambia el cuerpo.

Correr cambia la vida. ¡A correr! Disfrute cada paso.

# EL 909

## WAP2024

**HOMBRE** Pants de poliéster y elastano. REEBOK **Precio:** 600 pesos | Chamarra negra con reflejantes. REEBOK **Precio:** 1,000 pesos | Playera blanca de poliamida y elastano. REEBOK **Precio:** 600 pesos | Shorts estilo bikers de poliéster, polipropileno y elastano. ADIDAS **Precio:** 500 pesos | Tenis Hex Ride Rally REEBOK **Precio:** desde 1,200 pesos | **MUJER** Shorts con vivos reflejantes de poliéster. REEBOK **Precio:** 400 pesos | Top color limón. Hecho de poliéster, elastano y poliamida. REEBOK **Precio:** 530 pesos | Chamarra con vivos verde fluorescente hecha de poliamida, poliéster y elastano. REEBOK **Precio:** 1,500 pesos | Gorra de poliéster y poliamida. ADIDAS **Precio:** 180 pesos | Top blanco y vivos rosas. Poliéster y elastano. Nike **Precio:** 450 pesos | Short café con rosa y vivos reflejantes de poliéster. NIKE **Precio:** 550 pesos | Tenis *Air+max* con sensor capteur. NIKE **Precio:** 1,300 pesos | Reloj monitor del ritmo cardiaco *Listen to Your Body S725X*. POLAR **Precio:** 5,500 pesos | Banda para el cabello *Dry Fit* de nylon y poliamida. NIKE **Precio:** 140 pesos | Calcetas *Elite Running*. Evitan rozaduras en el pie. NIKE **Precio:** 159 pesos | Cangurera *Running Hydration Pack* con botella de agua. NIKE **Precio:** 350 pesos | *Stick on Marker*, lámpara reflejante de Led para corredores nocturnos o madrugadores. NITE IZE **Precio:** 150 pesos | Botella de plástico. NIKE **Precio:** 200 pesos | Tenis Hex Ride Rally REEBOK **Precio:** desde 1,200 pesos



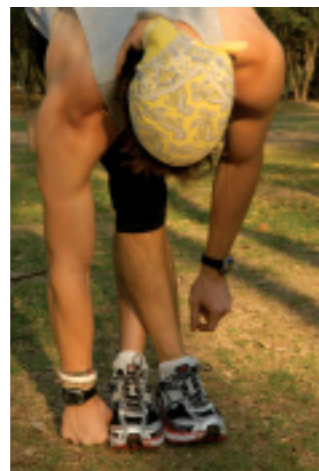
FOTOS: GERARDO Y FERNANDO MONTEL KLINT

# LISTOS!

# 10 Reglas de oro

**1** Hacer calentamiento y estirar los músculos. Para empezar la sesión, trote ligeramente por algunos minutos antes de realizar estiramientos musculares, debido a que estirar músculos fríos puede ocasionar lesiones. Al terminar de correr, camine un poco antes de detenerse, para enfriar el cuerpo gradualmente. Entonces, *sin excepción*, realice estiramientos finales. Hacerlo le ayudará a eliminar el ácido láctico, causante de los dolores musculares. Al estirarse, los músculos se flexibilizan y fortalecen.

1. Mover el cuello de arriba a abajo, hacer medios círculos de un lado a otro. Nunca rotar la cabeza por completo.
2. Estirar las piernas, no hacer flexiones.
3. Con el tiempo podrá alcanzar sus extremidades.



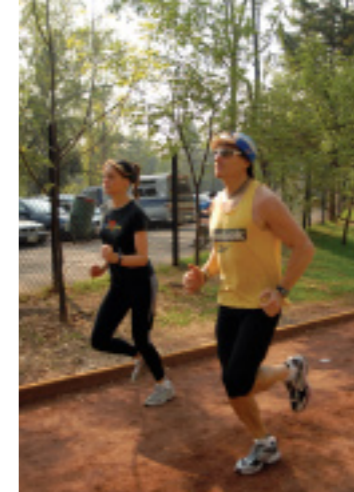
**2** Respirar bien. La respiración debe ser rítmica y profunda. Debe sentir que no es el pecho, sino el diafragma el que trabaja. Inhale profundo y exhale con fuerza. Su respiración debe ser sistemática. Si el corazón es el motor y el cuerpo el vehículo, la respiración es el empuje del corredor.

**3** Verificar su postura. Mantenga su postura tan erecta como le sea posible. Su cabeza debe estar en alto; su espalda y hombros, derechos. Recuerde su postura durante el recorrido. Al cansarse, tenderá a encorvarse un poco, lo que le podrá ocasionar dolores de espalda, hombros y cuello. Cuando sienta que se inclina, saque el pecho y enderece su postura desde la espalda baja.

**4** Aterrizar el pie sobre el centro y flotar. No corra ni con las puntas ni con los talones. Si aterriza sobre la punta del pie, sus pantorrillas se tensarán y fatigarán rápidamente y podrá sufrir dolores de espinilla. Si apoya sobre el talón, su paso es demasiado largo, obligándolo a realizar la acción de frenar durante el trayecto, desperdiçando así energía valiosa e incrementando el riesgo de lesiones. Además, con esa postura frágil, los músculos trabajan para lograr la estabilidad en lugar de para moverse hacia el frente y avanzar. Intente descender sobre el centro del pie, para entonces rodarlo hacia el área de los dedos. Acorte su paso y mantenga los pies cerca del piso. Inicialmente podrá sentirlo extraño, pero una vez que se acostumbre, se sentirá muy cómodo. Lo importante no es lo largo ni lo alto de los pasos; sino el ritmo ágil de la cadencia. Al estar corriendo, imagine que flota, que no pesa. Entre más pesados sus pasos, más ineficiente su técnica. Evite dar el *paso del elefante*. Intente que sus pasos sean *silenciosos*, como los del lince, e inconscientemente cambiará a pasos más cortos, ágiles y veloces.

**5** Altura de manos/ postura de brazos. Las manos deben de ir a una altura tal, que al dar la brazada, casi rocen la cadera. Los brazos deben mantenerse flexionados formando un ángulo de 90 grados. Al sentirse fatigados, algunos principiantes tienden a sostener las manos sobre el pecho. Irónicamente es más cansado sostener los brazos a esa altura, con lo que pronto comienza a sentirse tensión en hombros y cuello.

Mantenga los brazos a los lados. Si sus brazos cruzan frente al pecho, es muy probable que no esté respirando eficientemente. Imagine que una línea vertical divide su cuerpo en dos. Sus brazos no deberán cruzarla. Las brazadas deben ser un movimiento de columpio a partir del hombro, no del codo.



**6** Mirar hacia adelante. Los ojos deben enfocarse al piso a unos cinco metros hacia el frente. No mire sus pies.

**7** Relajarse. Al correr, mantenga brazos y manos tan relajados como le sea posible. Puede enconchar ligeramente las manos, como si estuviera sosteniendo un huevo. No apriete los puños, porque ocasionará que tensione los brazos, hombros y cuello.

Relájese. La tensión en brazos, hombros, cuello y cara, reduce la eficiencia en el desempeño. Brazos y dedos deben mantenerse sueltos. Afloje las manos y sienta su quijada "flotar" con el ritmo.

**8** Hidratarse debidamente. El corredor debe estar siempre hidratado. Beber líquidos durante el día es para él una necesidad imperiosa. El poder hidratante del agua sola es extraordinario. Sin negar las bondades del jugo de frutas naturales durante el desayuno y otras bebidas como el té, al menos el 75 por ciento del total del líquido ingerido debe ser agua sola. Mantenga una botella de agua a la mano y dé tragos constantes durante todo el día, recordando la máxima del Dr. Robert Hass, famoso nutriólogo de astros del deporte: "Agua sola, la bebida de los campeones. Dosis: más de la que su sed le exija".

Sin embargo, tomar bebidas isotónicas o deportivas antes, durante y después del ejercicio aumentará el rendimiento y disminuirá el cansancio, ya que tienen gran capacidad de rehidratación. El día del corredor comienza tomándose el primer vaso de agua al despertar. Si llega a sentir sed, significa que su organismo ya sufre de algún grado de deshidratación.



Pisar siempre sobre el centro del pie.



Barras fijas para fortalecer abdomen bajo. Subir y bajar piernas.

**9** Fortalecer el abdomen. Haga abdominales y correrá mejor. Los músculos abdominales son con los que levantamos las piernas al *correr*. Para fortalecer otros músculos del cuerpo, los ejercicios sobre barras fijas son ideales, porque desarrollan su fuerza y le ayudan a modelar una figura atlética. Si prefiere utilizar pesas, realice rutinas de muchas repeticiones con poco peso. Con mucho peso y pocas repeticiones incrementará desproporcionadamente su masa muscular y perderá agilidad. Entre más ligero y flexible, más apto el corredor.



**10** No excederse. Nunca se extralimite realizando esfuerzos extenuantes, superiores a su capacidad presente. Planee la duración de sus sesiones, las rutinas a seguir y las distancias. Tiempo habrá, y de sobra, para convertirse en un corredor *de élite*, en un atleta en su más alto nivel posible de rendimiento. Con la constancia, su capacidad irá en aumento. La clave es determinación y perseverancia. Por eso, es útil tener presentes las palabras de León Felipe Camino, el poeta: "Sistema, hágalo con sistema. Empiece por contar las piedras, luego contará las estrellas".

FOTOS: DAVID EISENBERG

# Podología

## Soporte de la maratón

Casi cualquier persona que haya corrido una carrera sabe que no fue un impulso matutino, sino que llevó meses de preparación. El secreto para completar exitosamente un maratón o carreras más cortas no sólo se encuentra en el número de kilómetros que uno puede correr, sino en mantener el gasto energético balanceado, prevenir las posibles lesiones y tener una actitud positiva durante todo el tiempo del entrenamiento. **TEXTO: ALEJANDRA GONZÁLEZ DUARTE\***

Sí, coincido, correr es el deporte más popular del momento, debido en gran medida a lo poco que se requiere para practicarlo. Sin embargo, el mayor reto para muchos es llegar al punto donde correr se haya convertido en costumbre. Por ello, las carreras y maratones son una gran excusa para mantener vivo el reto. Una persona que ha corrido un maratón, jamás podrá ser calificado de no ser perseverante.

Además, correr es mucho más que estar en forma y verse bien. Aunque para muchos correr se convierte en hábito, para la mayoría es una adicción. El "rush" del corredor es algo tan agradable que difícilmente se puede prescindir de él una vez experimentado porque provee de un escape mental increíble, pues permite que la mente asocie ideas libremente y que los pensamientos fluyan hacia cualquier dirección.

Pero antes de experimentar las mieles de este deporte y todos los beneficios que trae consigo, se requiere tomar ciertas precauciones antes de comenzar.

**Bajo vigilancia.** Antes que nada es importante realizarse un examen médico para descartar enfermedades ocultas que podrían impedir la práctica de cualquier deporte. Regularmente hay que descartar problemas alimenticios como la anemia, presencia de parásitos, colesterol alto, hipertensión o diabetes.

Una vez que esté listo, durante el entrenamiento es recomendable vigilar la frecuencia cardíaca, lo que ayudará a medir la intensidad de su entrenamiento y acondicionamiento. Primero conozca su frecuencia máxima, es decir, el número de latidos por minuto máximo que puede alcanzar. Puede determinarlo después de dos o tres *sprints* o corridas rápidas con un espacio de 30 segundos entre ellas caminando. Otra fórmula comúnmente utilizada es restar su edad

a 220 y esto da la frecuencia máxima deseada. La frecuencia de entrenamiento debe de estar siempre entre el 70 y 80 por ciento promedio de su máxima frecuencia cardíaca. Conforme su entrenamiento progresa, observará que su frecuencia cardíaca promedio disminuye debido a que conforme entrena, su corazón adquiere fuerza y es mejor para bombear una mayor cantidad de sangre por minuto, por lo que requiere menos latidos para mover la misma cantidad de sangre. Entre más corra, más fuerte es el corazón y más fácil es correr. No sobrepase el 80 por ciento de su frecuencia cardíaca máxima durante sus entrenamientos.

**Nutrición.** Una persona que no realiza ejercicio regularmente hace tres comidas al día, un deportista casi cinco debido a la energía que necesita por su actividad. La energía requerida para realizar movimientos musculares, proviene de la utilización de ácidos grasos y glucosa, almacenados. La glucosa se almacena en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno, el cual es utilizado para mantener estables los niveles de "azúcar" en sangre, y el glucógeno muscular constituye una reserva por excelencia de energía que si disminuye, ocasionará fatiga. Por su parte, los ácidos grasos se almacenan en el tejido adiposo y proveen casi el 80 por ciento de las necesidades energéticas de los atletas de alto rendimiento.

La alimentación varía en las personas según su edad, sexo, estatura, complexión y deporte pero básicamente se necesitan nutrientes esenciales como carbohidratos (fuente importante de glucosa que se encuentra en arroz, pastas, papas, panes, granos y frutas), grasas (no las saturadas como mantequilla, quesos y aceites sino las protectoras del corazón como el aceite de oliva y de canola), proteínas (carnes rojas



FOTO: GERARDO Y FERNANDO MONTIEL KLINT

magras y blancas), minerales y vitaminas (frutas y verduras), agua y electrolitos (evitar la deshidratación) para un rendimiento óptimo.

En general se recomienda consumir entre 2,000 y 2,500 calorías al día y aumentar aproximadamente 100 calorías por cada milla de entrenamiento. El 65 por ciento de las calorías deberán provenir de los carbohidratos complejos, el 10 por ciento de proteínas (entre 0.5 y 0.7 gramos por kg por día) y del 20 al 25 por ciento de grasas no saturadas. Adicionalmente es importante consumir un extra de calcio y hierro.

Nunca olvide la importancia de la hidratación durante el entrenamiento. Aun si no siente sed y hace frío, su cuerpo está perdiendo líquidos por medio de la transpiración y necesita reponerlos. Es recomendable consumir entre 600 y 800 ml de líquido cada 20 minutos. Siempre beba agua durante las horas previas a correr, este tiempo es crítico para llegar a la carrera bien hidratado.

Vigile el color y el olor de su orina. Si está muy oscura o su olor es muy intenso, es posible que esté muy concentrada debido a deshidratación y necesita tomar más líquidos.

### Más información

**PLANES DE ENTRENAMIENTO / ESTIRAMIENTOS:** 10K, 21K y Maratón.

[www.elatleta.com/planes\\_entrenamiento/planes\\_entrenamiento.htm](http://www.elatleta.com/planes_entrenamiento/planes_entrenamiento.htm).

**NUTRICIÓN:** Sugerencias para corredores.

[http://perurunners.peru.com/nutricion/losmejores\\_alimentos.asp](http://perurunners.peru.com/nutricion/losmejores_alimentos.asp).

**LESIONES:** Diferentes tipos de lesiones y sugerencias para rehabilitación.

[www.podologiadeportiva.com/pdfs/ Porque%20nos%20lesionamos.pdf](http://www.podologiadeportiva.com/pdfs/ Porque%20nos%20lesionamos.pdf).

**Evite lesiones.** Caliente y estírese antes y después de la carrera. No olvide que los músculos contienen fibras elásticas que actúan como resortes, pero que necesitan estirarse antes de empezar el entrenamiento para trabajar adecuadamente. Si Usted no calienta, el riesgo de lastimar estas fibras elásticas es muy alto.

Haga caso a sus lesiones. Si por cualquier motivo detecta que algo está doliendo, ponga atención a la lesión de inmediato. Tómese uno o dos días de descanso, coloque hielo en el área durante 15 ó 20 minutos dos veces al día, estire los músculos alrededor

suavemente y procúreles un masaje. Descanse. Si el dolor persiste por dos o tres semanas, considere buscar ayuda médica.

Es importantísimo el tipo de calzado que utilice. Esto reduce el impacto en las articulaciones y disminuye o evita el dolor de rodillas y de espalda. Cambie de zapatos frecuentemente, ya que los cojines se desgastan aunque Usted los siga sintiéndolos confortables.

Lo que aquí le mostramos son sólo algunas sugerencias que lo orientarán en este viaje que está por emprender. Sin embargo, su mejor guía será Usted mismo agotando fuentes de lectura e información acerca de este gran deporte accesible para todos. Es momento de iniciar una carrera y terminarla. ¡Buena suerte!



Ambos colaboradores son corredores de alto rendimiento que han participado en maratones importantes y carreras cortas en México y otras partes del mundo como Boston y Nueva York.