



ProActiv®



KIT DE DEPORTE DIGITAL

La guía de los runners

Descubre cómo llegar preparado/a
a la línea de salida de tu próxima carrera.

INTRODUCCION

Preparados, ¿listos?, ¡ya!

Bienvenido a la guía para corredores principiantes, no-tan principiantes y runners-expertos-muy-pro que quieren repasar un poco antes del examen.

¿Corres porque te gusta estar en forma, quieres mejorar tu salud cardiovascular y reducir el colesterol o simplemente porque te gusta correr?

Sea cual sea tu objetivo, aquí encontrarás todas las respuestas acerca de lo que debes y no debes hacer antes de arrancar a correr una carrera como la Carrera Popular del Corazón.

Qué comer, cómo entrenar, cuánto descansar y qué ponerse antes del disparo de salida. Aunque, este año, si corres la Carrera del Corazón, el disparo lo tendrás que poner tú, porque la carrera se celebrará de manera virtual entre los días **26 y 27 de septiembre**. Y eso quiere decir que tú decides cuando la corres. Pero vayamos por partes y empecemos por la puesta a punto. ¿Te animas?

LA PRECARRERA

Para que durante la carrera no aparezcan imprevistos de última hora, lo mejor será seguir estos consejos para estar preparado:

Entrena, pero no te pases

Parece obvio, pero es necesario recordarlo. Sin entrenamiento previo, correr una carrera no es una buena idea. El cuerpo necesita estar en forma, pero ¡cuidado! tampoco es bueno que los días previos nos excedamos y le pidamos demasiado a nuestros músculos. Lo ideal es **reducir el volumen de entrenamiento en un 30-50%** durante la última semana, por ejemplo: disminuyendo un poco la distancia que sueles recorrer y haciendo **sesiones de entrenamiento cortas pero intensas**.

Importante: sal a correr, sí o sí, el día antes para relajarte. Unos 20 minutos de running serán perfectos para no estar cansado/a al día siguiente pero sí preparado/a.

Duerme mucho y bien

Entrenar y descansar van en el mismo pack. Es necesario que tu cuerpo esté descansado el día de la carrera y, para ello, lo mejor es dormir. Pero dormir bien: unas **8-10 horas diarias**.



Come como te mereces

Que vivan los carbohidratos ¡sí! pero sin pasarnos. Lo de estar todo el día comiendo pasta, arroz, galletas integrales, patatas, bebidas energéticas, etc, suena apetecible, pero no es recomendable. Nos lo han dicho una y mil veces: una **alimentación equilibrada** también necesitas lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales, fibras, etc.

Así que, los días previos a la carrera: que no te falte de nada. Come fruta, verdura y, en la comida y la cena ve intercalando un segundo plato de: arroz, pasta integral, pescados o carnes a la plancha, huevos, legumbres e, incluso, algún lácteo semidesnatado de postre. Y, si te preocupa ganar peso, elige los alimentos más ligeros y ricos en nutrientes, por ejemplo, carnes magras ricas en proteínas en vez de carnes grasas, o margarina Flora ProActiv rica en grasas sanas en vez de mantequilla.

Prueba la equipación

Lo de estrenar *outfit*, por muy *guay* que sea, no conviene. Es importante que la **ropa y el calzado** que vayas a utilizar el día de la carrera sean **cómodos**. Y para saberlo, deberás haberlos probado antes, para asegurarte de que no te hacen rozaduras en las piernas, los brazos o los pies.

Las zapatillas, por ejemplo, deben ser cómodas, y llevar varios kilómetros recorridos contigo para que ya estén amoldadas a tu pie. También es importante que la suela no esté demasiado gastada, para garantizar el confort, la seguridad y la protección de tus pies.



Memoriza el recorrido

Aunque para esta carrera el recorrido lo eliges tú, es importante que antes de correr, **memorices bien el circuito de la carrera** para no llevarte sorpresas una vez estés corriendo. Además, familiarizarte con los giros, las subidas o saber la elevación de cada tramo puede ayudarte a preparar una **estrategia para reservar fuerzas** y llegar bien al final.

LA CARRERA

Llega el día y la concentración es básica. Aquí 4 apuntes para recordar a modo de mantra.

Zancadas cortas, brazos relajados y mirada frontal

Por un lado es importante centrarnos en dar **pasos más cortos** para lograr una mayor eficiencia y ahorrar así la energía que gastaríamos intentado cubrir más terreno con cada paso (180 pasos por minuto es lo ideal).

Por otro lado, debemos dejar los **brazos relajados**. Los brazos sirven para coordinar y equilibrar el cuerpo, así que tensar los hombros y doblar demasiado los codos no ayuda. Lo ideal es tenerlos flexionados casi formando un ángulo de 90 grados.

Y por último, es importante mantener la **vista fija en un objetivo frontal** y no hacia los lados para que la distancia a recorrer nos parezca más corta.

Hidratación

Repite con nosotros: “**la hidratación: antes, durante y después**”. Es fundamental mantener el cuerpo hidratado cuando realizamos ejercicio físico de manera continuada.

El consejo: puedes consumir agua hasta **20 minutos antes** de iniciar la carrera. Después, deberías hacer **pequeños sorbos** cada 20 minutos de actividad continua y, finalmente, pasados los 40 minutos de actividad se aconseja acompañar la hidratación con **bebidas deportivas** para reponer sales, hidratos de carbono y minerales.



Concentración y buen rollo

Sonará a tópico, pero es crucial. Céntrate en tí. Tienes tu plan y debes seguirlo. **No malgastes energía** pensando en cosas que no dependen de ti. Cuando estamos corriendo pasamos por muchos estados emocionales y algunos momentos difíciles, así que lo mejor será que pienses **en positivo** y trates de ir paso a paso sin querer abarcar más de la cuenta.

LA POSTCARRERA

Sigue caminando

No te detengas. Una vez cruces la meta, **sigue caminando durante al menos 15 minutos** y, después **estira**. La idea es que la sangre siga fluyendo para evitar calambres en las piernas o desmayos, y seguir moviéndote ayudará a que el cuerpo entienda lo que sucede de manera progresiva.

Come y bebe bien

Es básico que una vez terminada la carrera tomes **agua** y, unos 30-60 minutos después, un **aperitivo saludable** que incluya **carbohidratos, proteínas y algunas grasas saludables** para ayudar a reponer los depósitos de glucógeno y reparar los músculos. Además, durante los días siguientes, es importante que lleves una **dieta saludable, equilibrada y alta en proteína**.



Descansa

Te has ganado un merecido descanso, así que, antes de volver a correr, disfruta también del no hacerlo. Volver demasiado pronto puede aumentar la probabilidad de lesionarte. Con **2 o 3 días** será suficiente.

Desconecta

La mente es una pieza muy importante en todo el proceso de la carrera, así que también será clave a la hora de recuperarse. El cuerpo experimenta un gran bajón de endorfinas al cruzar la línea de meta. Así que lo mejor que puedes hacer es **celebrar tu victoria personal** y sentirte orgulloso/a de haber corrido una carrera benéfica para ayudar en la investigación de enfermedades cardiovasculares y concienciar de la importancia del ejercicio físico para prevenirlas.

RECETAS PARA CORRER

Dinos a qué hora sueles correr y te diremos qué menú necesitas.

Menú del corredor diurno

Si eres de los que les gusta levantarse y salir a correr para aprovechar el día: hablemos del **desayuno**.

El día de la carrera

Lo mejor que puedes hacer el día de la carrera es desayunar de manera abundante y completa, pero deberás hacerlo, al menos, **una hora y media antes de correr**. Un buen desayuno podría ser, por ejemplo: un cuenco de avena con fruta fresca, pan integral con aceite de oliva o margarina Flora ProActiv en caso de tener niveles altos de colesterol, un poco de jamón dulce y nueces para obtener los hidratos, las proteínas y grasas que necesita tu cuerpo para correr la carrera.



.....



Los entrenos

Para el resto de días de entreno, en los que seguramente no tendrás toda la mañana por delante, puedes optar por un **desayuno ligero** con una tostada integral con aceite de oliva o margarina Flora ProActiv en caso de tener el colesterol alto, un cuenco de avena o un plátano.

Y recuerda que la noche anterior lo mejor que puedes hacer es optar por una cena equilibrada con algo de proteínas (pescado, pollo, lentejas...) y carbohidratos en forma de verduras al vapor, patatas o arroz integral.

Menú del corredor nocturno

Si eres de los que disfrutan del frescor del atardecer o del silencio de la noche, tienes la ventaja de que, durante las otras comidas del día habrás podido obtener los nutrientes que necesita tu cuerpo para hacer ejercicio. De todas formas, te aconsejamos tomar **alimentos que sean fáciles de digerir** y que no sean pesados para el estómago.

Lo ideal es que comas **3 horas antes de la carrera**. Y puedes complementarlo con un **snack pequeño 1 hora antes** tipo: un puñado de nueces, un plátano o, si eres de los que tienen el colesterol elevado, un poco de pan integral con margarina Flora ProActiv.

Evita: las judías, los garbanzos, el repollo, el brócoli o la coliflor.



Y seas del tipo de corredor que seas, recuerda que **no se vale saltarse la comida de después de entrenar**. Lo ideal es que te tomes un **snack rico en proteína y carbohidratos**.



Aquí algunas ideas: avena, yogur griego, fruta tipo: cerezas, arándanos, sandía o plátanos. Una tostada con aguacate, tofu, huevos, salmón, pasta integral, garbanzos, brócoli o, incluso, el chocolate negro.



ProActiv

www.pro-activ.com