GUÍA GRATUITA



Guía

PARA PREVENIR LA LESIÓN DEL RUNNING

CRISTIAN ARAGON
FISIOTERAPEUTA



HOLA, SOY CRISTIAN

¿Eres un apasionado del running que busca disfrutar de este deporte sin lesiones?

En esta guía gratuita encontrarás una serie de consejos prácticos y fáciles de seguir que te ayudarán a prevenir las lesiones más comunes en el running.

Las lesiones en el running pueden ser muy dolorosas y frustrantes, y pueden impedirte disfrutar de este deporte durante un tiempo considerable. Además, las lesiones recurrentes pueden provocar problemas de salud más graves a largo plazo.

Cristian Aragón

EMPECEMOS

Capítulos

REALIZA UN BUEN CALENTAMIENTO

AUMENTA LA DISTANCIA Y EL RITMO PROGRESIVAMENTE

SIGUE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO

REALIZA ENTRENAMIENTO DE FUERZA

ENFRÍATE Y ESTIRA

ELIGE UN CALZADO ADECUADO

REALIZA UN BUEN CALENTAMIENTO

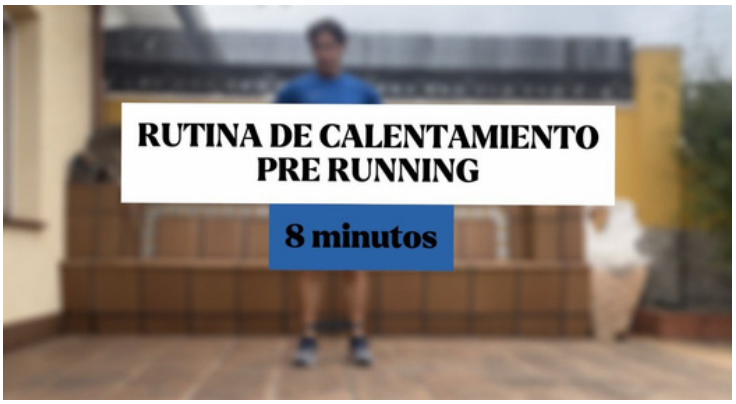
El calentamiento es una parte fundamental de cualquier rutina de running. Un buen calentamiento te ayudará a preparar tu cuerpo para el ejercicio, lo que te ayudará a prevenir lesiones, mejorar tu rendimiento y reducir la fatiga muscular.
Realizar previamente a la carrera un buen calentamiento de movilidad y muscular, permitirá que la musculatura reaccione mejor ante diferentes condiciones.

Tu calentamiento debe incluir:

- Calentamiento cardiovascular
- Ejercicios de movilidad
- Ejercicios de estiramiento dinámico
- Activación de la musculatura

Un buen calentamiento es esencial para prevenir lesiones y mejorar tu rendimiento. Dedica de 5 -15 minutos a calentar antes de cada carrera.

TE REGALO



VER AQUÍ

AUMENTA LA DISTANCIA Y EL RITMO PROGRESIVAMENTE

Si intentas correr demasiado rápido o demasiado lejos demasiado pronto, es probable que te lesiones. Aumentar la distancia y el ritmo de forma progresiva es fundamental para mejorar tu rendimiento en el running sin riesgo de lesiones.

Consejos para aumentar la distancia y el ritmo progresivamente:

- Aumenta la distancia gradualmente: no aumentes la distancia de tus carreras en más del 10% por semana.
- Aumenta el ritmo gradualmente: no aumentes el ritmo de tus carreras en más del 5% por semana.
- Escucha a tu cuerpo: si sientes dolor o molestias, reduce la distancia o el ritmo de tus carreras.
- Incluye días de descanso: es importante incluir días de descanso activo en tu plan de entrenamiento para que tu cuerpo tenga tiempo para recuperarse.

Aumentar la distancia y el ritmo de forma progresiva es una forma segura y efectiva de mejorar tu rendimiento en el running. Sigue estos consejos y escucha a tu cuerpo para evitar lesiones y alcanzar tus objetivos.

SIGUE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO

Un plan de entrenamiento adecuado es fundamental para prevenir lesiones. Te ayudará a aumentar tu rendimiento de forma gradual y segura, reduciendo el riesgo de sobrecarga y lesiones.

- Establece objetivos realistas que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y en un tiempo determinado. Empieza con objetivos a corto plazo y aumenta gradualmente.
- Incluye diferentes tipos de carreras: incorpora carreras de ritmo constante, carreras de fartlek, carreras en pendiente e intervalos de alta intensidad.
- Escucha a tu cuerpo: descansa cuando lo necesites y no intentes correr si tienes dolor.
- Registra tu progreso: lleva un registro de tus entrenamientos, incluyendo datos como la distancia, el tiempo, el ritmo y las sensaciones que has tenido. Esto te ayudará a seguir tu progreso y ajustar tu entrenamiento.

Planificar tu entrenamiento es una de las mejores maneras de prevenir lesiones en el running. Al seguir estos consejos y utilizar recursos adicionales, puedes crear un plan de entrenamiento seguro y efectivo que te ayudará a alcanzar tus objetivos.



ES NECESARIO  ENTRENAR PARA *correr* Y NO CORRER PARA *entrenar*

REALIZA ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza es una parte muy importante de cualquier programa de running. Te ayudará a mejorar tu rendimiento, prevenir lesiones y reducir el riesgo de dolor articular.

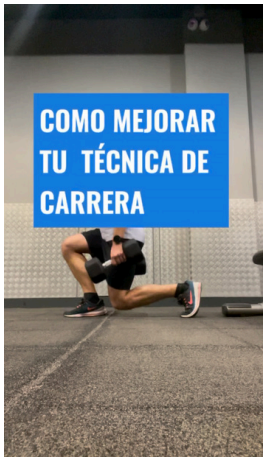
¿Qué beneficios tiene el entrenamiento de fuerza para los runners?

- Mejora la fuerza y la potencia: unos músculos más fuertes te ayudarán a correr más rápido y con más potencia.
- Reduce el riesgo de lesiones: los músculos fuertes y bien entrenados te ayudarán a estabilizar las articulaciones y a reducir el riesgo de lesiones por sobrecarga.
- Mejora la economía de carrera: unos músculos más eficientes te ayudarán a correr con menos esfuerzo y a utilizar menos energía.
- Reduce el dolor articular: el entrenamiento de fuerza puede ayudar a reducir el dolor articular.

Es importante comenzar con poco peso y aumentar gradualmente la intensidad a medida que te vas fortaleciendo. También es importante realizar los ejercicios con una técnica correcta para evitar lesiones.

EN MIS RRSS COMPARTO RUTINAS Y EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA FUERZA







ENFRÍATE Y ESTIRA

Enfriarse y estirar después de cada entrenamiento es tan importante como calentar antes. El enfriamiento y el estiramiento te ayudarán a reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, a prevenir lesiones y a mejorar la flexibilidad.

- Dedica 5 a 10 minutos a caminar a paso ligero o trotar suave después de tu carrera. Esto ayudará a reducir tu frecuencia cardíaca y la presión arterial de forma gradual.
- Realiza una serie de estiramientos estáticos para los principales grupos musculares que has utilizado durante la carrera.

Enfriarse y estirar después de cada carrera es una parte importante de tu rutina de running. Dedica unos minutos a enfriarte y estirarte para reducir el riesgo de lesiones y mejorar tu rendimiento.

ELIGE UN CALZADO ADECUADO

Un buen par de zapatillas te proporcionará soporte, amortiguación y estabilidad, lo que te ayudará a sentirte cómodo y seguro durante tus carreras.

¿Cómo elegir el calzado adecuado?

- Ten en cuenta tu tipo de pisada: Si eres pronador, supinador o neutral, necesitarás un tipo de calzado específico para tu tipo de pisada.
- Considera el terreno en el que vas a correr: Si vas a correr en asfalto, necesitarás un tipo de calzado diferente al que necesitarías para correr en tierra o en pista.
- Prueba diferentes zapatillas antes de comprarlas: Es importante probarse diferentes zapatillas antes de comprarlas para asegurarse de que se ajustan bien y son cómodas.

Recomendaciones para elegir calzado:

- Soporte: El calzado debe proporcionar soporte suficiente para tu arco plantar.
- Amortiguación: El calzado debe proporcionar suficiente amortiguación para absorber el impacto de cada pisada. Si corres en superficies duras, necesitarás un calzado con más amortiguación que si corres en superficies blandas.
- Estabilidad: El calzado debe proporcionar estabilidad para evitar que tu pie se mueva demasiado durante la carrera.

¿Con qué frecuencia debes cambiar tus zapatillas?

Es importante cambiar tus zapatillas de correr con regularidad para evitar lesiones. Se recomienda cambiarlas cada 400-800 kilómetros o cada 3-4 meses. Sin embargo, esto puede variar dependiendo de la cantidad que corras y del tipo de terreno en el que corras.
Si sientes dolor en los pies, las piernas o la espalda mientras corres, es posible que necesites cambiar tus zapatillas.

Gracias

POR LLEGAR HASTA AQUÍ

ENHORABUENA, ESTÁS MÁS CERCA DE PREVENIR O RECUPERARTE DE TU LESIÓN

SI ESTÁS EXPERIMENTANDO DOLOR O MOLESTIAS
DURANTE TUS ENTRENAMIENTOS,
CONTÁCTAME, PUEDO AYUDARTE A RECUPERARTE DE TU LESIÓN
MANTENIENDO TU CUERPO EN MOVIMIENTO.



CRISTIAN ARAGÓN
FISIOTERAPEUTA
EXPERTO EN
LESIONES DE
RUNNING

Necesito AYUDA

@SOYCRISTIAN.ARAGONFISIO