



10 REGLAS DE ORO

1. Rodearse bien

El seguimiento médico y deportivo de un corredor, ya sea un atleta de alto nivel o un corredor ocasional, debe estar hecho por un **profesional competente, especializado y comprensivo**. Precisamente por estas razones, el corredor nunca deberá aceptar recomendaciones finales de un solo profesional.

2. Simplifica

Ser prudente en la medicación y la complejidad de una condición. Evitar los tratamientos repetidos si no hay evolución. Evitar las cirugías. No escoger **la ortesis plantar** como la primera opción. Tener un **calzado** simple, baja, cercana a las sensaciones del suelo.

3. ¡El cuerpo se adapta!

El cuerpo se adapta siempre que el estrés aplicado no sea más grande que su capacidad de adaptación. La mayoría de las lesiones de sobreutilización provienen de una sobrecarga de las estructuras anatómicas (hueso, cartílago, tendón, músculo,...). Cada estímulo nuevo debe integrarse progresivamente (volumen, intensidad, desnivel, superficie, cambio de calzado).

4. La eficacia está en el ritmo

Para minimizar la fuerza de impacto, la pérdida de energía y el riesgo de lesión, maximizando a la vez la eficacia de la carrera, es preferible aumentar la frecuencia de pasos **por encima de los 170 pasos/min**. Los entrenamientos de calidad (intervalos, límites, etc.) deben situarse entre 180 y 185 pasos/min.

5. La superficie keniana

Las superficies planas (carretera, pista, cinta de correr) imponen en cada salida una regularidad de movimiento con la consecuente repetición de vicios biomecánicos. La mejor superficie es el **campo a través (cross)**, superficie firme e irregular que permite una gran variedad de movimientos de adaptación a nivel de los miembros inferiores.

6. El calentamiento: el secreto de los profesionales

Para prepararse para un entrenamiento, necesitamos: **aumentar la temperatura** con un footing (trote) progresivo de 15 a 20 minutos y practicar **estiramientos balísticos funcionales progresivos** (educativos + tiempos progresivos).

7. Flexibilidad: isi y no!

La flexibilidad estática, antes del entrenamiento, no se debería practicar a menos que las retracciones musculares influyeran suficientemente la biomecánica como para crear una patología o una deterioración de la eficacia mecánica.

8. Naturalmente fuerte

Correr o andar **descalzo** lo más a menudo posible es una buena manera de fortalecer las estructuras de apoyo responsables de la absorción natural... previniendo así un buen número de lesiones. El cuerpo también puede fortalecerse mediante un programa de **estabilización, refuerzo** y de **propiocepción** específico.

9. Variedad de actividades, variedad de movimientos, variedad de estrés...

En la lesión, el reposo completo es raramente el mejor tratamiento. Una actividad de **transfer** está recomendada tan pronto como sea posible, es decir, trabajo de **cardio sin dolor**.

10. Somos lo que comemos / Un espíritu sano en un cuerpo sano

Los alimentos que ingerimos son los mismos constituyentes de nuestro cuerpo. **Calidad, variedad y equilibrio** son las palabras escogidas cuando hablamos de la **nutrición del atleta**. El placer, **la actitud positiva**, las buenas costumbres de vida tienen influencias directas sobre el cuerpo y las lesiones, por sistemas fisiológicos complejos (hormonas, sistema nervioso, etc.).