



PREPARACIÓN AL ENTRENAMIENTO

Para prepararse para el entrenamiento y minimizar el riesgo de lesión, hemos de preparar el cuerpo a las exigencias del entrenamiento a nivel de la **biomecánica** (*amplitud de movimiento*), de la **neurofisiología** (*coordinación motriz*) y de la **fisiología** (*sistemas de energía*).

Etapa 1

Aumentar la temperatura con un jogging progresivo de 15 a 20 minutos.

Etapa 2

Practicar **estiramientos balísticos funcionales progresivos** asociados a un **despertar neurofisiológico** con:

1. **educativos funcionales a velocidad y amplitud progresiva.**
(ABCD, ...)
2. **aceleraciones progresivas.**
(en 30m, hasta el 110% de la velocidad de entrenamiento)

Etapa 3

Prolongar las velocidades para tocar el sistema energético deseado.
(1 ó 2 veces)

La **flexibilidad estática pre-entrenamiento** aumenta el riesgo de padecer una distensión muscular. Sólo debería practicarse si las retracciones musculares influyen suficientemente la biomecánica como para crear una patología o una agravación de la eficacia mecánica. Un programa personalizado, después de una evaluación por un profesional cualificado, podrá ser enseñado a ciertos corredores.

Para algunos corredores en particular, la flexibilidad es una buena manera de disminuir la incidencia de lesiones. Después de una evaluación por un profesional cualificado es posible normalizar sus retracciones musculares mediante un estiramiento estático, lento y progresivo, en frío, al atardecer, a diario, incluyendo PNF... (contracción isométrica máxima del músculo agonista de 2s, seguido de un estiramiento de 5s, repetido de 2 a 3 veces) para acabar con un estiramiento continuo de 18s (y más para los tejidos inertes), con 2s de pausa entre las repeticiones por grupo muscular retraído de la 1ª a la 5ª.