

FITNESS

# A correr



LAS VENTAJAS DE ESTA ACTIVIDAD FISICA. UNA GUIA COMPLETA PARA LAS QUE YA ENTRENAN O QUIEREN EMPEZAR A CORRER. COMO MEJORA LA CALIDAD DE VIDA Y ADELGAZA.

Jimena Olazar  
jolazar@clarin.com

**C**on la llegada del verano vuelve la fiebre por verse bien y sacarse los kilitos de más del invierno. El ejercicio físico es un gran aliado de la salud y también ayuda a mejorar la figura. Para aquellos que no practican un deporte específico, correr resulta la opción ideal, ya que es fácil de practicar, no requiere técnica y se puede realizar en cualquier lugar. Además, los corredores coinciden en que rápidamente mejora la calidad de vida. Y esto se explica por la sensación de bienestar que provoca la liberación de endorfinas. Según la Organización Mundial de la Salud, mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental y alivia la depresión. "A largo plazo, si la actividad se mantiene, reduce el estrés, eleva el nivel de

autoestima, aumenta la integración social, y genera autonomía", dice el doctor Héctor Kunik, presidente de la Asociación Metropolitana de Medicina del Deporte.

Si hablamos de la parte técnica: "Permite lograr un desarrollo de fitness cardiovascular, aumenta el metabolismo, mejora el perfil lipídico elevando el colesterol bueno y disminuyendo el malo y los triglicéridos, mejora el metabolismo de la glucosa, y ayuda al control de la tensión arterial", explica Patricia Sangenis, especialista en medicina del deporte.

¿Quién puede privarse de tantos beneficios? Es hora de empezar. Acá va una guía completa de las ventajas de correr y de los cuidados indispensables que hay que tener en cuenta.

#### Frecuencia

"Para bajar de peso se recomienda salir a caminar o correr tres veces

por semana, durante 30 minutos", afirma Marcelo Linck, licenciado en alto rendimiento. Desde ya, no se trata de salir a correr un maratón, lo mejor es estipular metas cercanas e ir aumentándolas.

#### Para adelgazar

"A partir de los 15 o 20 minutos de actividad, el cuerpo comenzará a quemar grasas", afirma Sangenis. Por eso, lo mejor es armar una rutina de intensidad moderada y que pueda realizarse durante un periodo de tiempo prolongado.

#### ¿En la cinta o al aire libre?

"La cinta tiene la ventaja de que es más fácil sostener una intensidad adecuada. Mientras que al aire libre se pueden realizar grandes distancias sin tanta monotonía", opina Javier Medollo, profesor encargado del programa de "Caminar a Correr" del Hospital Italiano.

#### Elongación

"Es muy importante tanto antes como después de correr, ya que mejora la flexibilidad, previene lesiones y dolores post esfuerzo, y acelera los procesos de recuperación entre entrenamientos", detalla Sangenis.

#### Celulitis

Son muchas las mujeres que tienen la falsa creencia de que correr puede aumentar la celulitis. "Esto no es cierto, no importa la superficie por donde se corra, ya que no guarda ninguna lógica, la formación de la celulitis tiene otros orígenes", afirma el doctor Miguel Alemán. Tampoco la empeora.

#### Correr en arena

Si bien lo utilizan muchos deportistas para ganar potencia, "esta superficie aumenta el estrés sobre las articulaciones y músculos, con lo cual no se recomienda para un

principiante", opina Sangenis.

#### Transpirar

Es común ver a corredores abrigados con el objetivo de transpirar más. "Esto no implica quemar más grasas, sino que lo único que se logra es una mayor deshidratación, estado que siempre es perjudicial para el organismo", afirma Linck.

#### Kilos de más

"Aquellas personas que tengan unos kilos de más, deben arrancar caminando, luego intercalar caminata y trote, y así ir progresando", detalla Medollo. Si el sobrepeso es importante, correr no es lo ideal, ya que "las rodillas y todo el sistema músculo esquelético deben soportar una gran carga que puede ocasionar lesiones", explica Sangenis. En este caso se recomienda comenzar con largas caminatas.

## GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

**+** Existen grupos de entrenamiento liderados por profesores de educación física que planifican actividades para los diferentes niveles de corredores, e incentivan a los que recién comienzan. Acá algunas opciones:

**Nike Running Team**  
www.nikecorre.com

**Merrell Team**  
patrainer@fibertel.com.ar

**Daniela Donadio Team**  
www.danieladonadio.com

**Marcelo Linck Team**  
www.marcelolinck.com.ar

**Orígenes Running Team**  
www.clubdecorredores.com/origenes

**BSAS Runners**  
www.bsasrunners.com.ar

**Florencia Gorchs Team**  
www.flopygorchs.com

**KMZ Team**  
www.guiakmzero.com.ar

**Neo Running Team**

www.neotrainer.com.ar

**Fila Running Team**  
www.fila.com.ar

**Creando Caminos**  
www.creandocaminos.com.ar

**Asociación FC MAX**  
www.fcmax.com

**Entrena2.com.ar** (Necochea)  
www.entrena2.com.ar

**Luis Migueles**  
www.luismigueles.blogspot.com

**IBM Running Team**  
www.ibmrunningteam.com.ar

### CHEQUEO

## CONTROL MEDICO

**+** Para comenzar la práctica deportiva, tanto los grupos de entrenamiento como los principales gimnasios exigen presentar un apto médico, que garantiza estar en condiciones para comenzar a realizar actividad física. Para esto es fundamental concurrir previamente a un médico y realizarse los chequeos correspondientes de acuerdo a la edad y los antecedentes médicos.