



RUNNERS

La importancia de escuchar a tu cuerpo

**Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta**



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Existe una línea delgada entre la disciplina y el sobre entrenamiento, y como corredores es esencial que la conozcamos, ya que la disciplina puede llevarnos al éxito, y el sobre entrenamiento a lesiones y fatiga mental. Libera Tu Salud quiere cuidar de tu salud.

En este artículo aprenderás:

- 🔗 Conocer las señales que da tu cuerpo cuando existe un exceso de entrenamiento.
- 🔗 Aprender la importancia de escuchar a tu cuerpo.
- 🔗 Conocer el concepto de entrenamiento invisible, y su importancia en el desempeño de un corredor.

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Correr y entrenar para una carrera de larga distancia, requiere de esfuerzo, disciplina y compromiso. Esto hace que el cuerpo pueda realizar las **adaptaciones fisiológicas** (cambios en el organismo, que ayudan a mejorar en el deporte) necesarias, para volverse más eficiente en este deporte.

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Dentro de un ciclo de entrenamiento, existe un pilar esencial conocido como “entrenamiento invisible” el cual incluye:

- 🔄 Hidratación
- 🔄 Descanso
- 🔄 Nutrición personalizada
- 🔄 Manejo del estrés

SOBRECARGA

El entrenamiento invisible, o estos 4 factores, son lo que debes priorizar cuando no estás entrenando para evitar una sobrecarga.

Tu cuerpo, tiene la capacidad de detectar cuando tu recuperación no está siendo adecuada y cuando tu entrenamiento es demasiado exigente, algunos signos y síntomas de esto son:

- 🔄 Dolor de cabeza frecuente
- 🔄 Irritabilidad
- 🔄 Enfermedades constantes
- 🔄 Bajos niveles de energía
- 🔄 Dolores articulares
- 🔄 Altos niveles de estrés

Si esta lista te suena familiar, es probable que tu cuerpo te esté mandando señales de que necesitas modificar algo, ya sea directamente en tu plan de entrenamiento, o en todo lo que conforma el entrenamiento invisible.

TODO TIENE UN PORQUÉ

Recuerda que dentro del ciclo de entrenamiento la dosis, es decir, **los kilómetros recorridos, la intensidad, y los días de entrenamiento a ritmos específicos, tienen un propósito y un objetivo específico.** Por lo que respetar tu plan te ayudará a conseguir el éxito y evitar lesiones.

EL CUERPO ES MUY SABIO...

Y sabe cómo comunicarse con nosotros, y aprender a escucharlo es una decisión voluntaria, que puede ayudar a evitar lesiones y fatiga mental.

Recuerda que la salud es lo más importante, pues tu cuerpo es el vehículo que te acompañará a lograr todas tus metas y sueños, por lo que aprender a escuchar las señales de alerta, puede ahorrarte muchas complicaciones físicas y emocionales.

Si tienes presente esto:

Puedes evitar esto:

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

-  Hidratación
-  Descanso
-  Nutrición personalizada
-  Manejo del estrés

SOBRECARGA

-  Dolor de cabeza frecuente
-  Irritabilidad
-  Enfermedades constantes
-  Bajos niveles de energía
-  Dolores articulares
-  Altos niveles de estrés

Libera Tu Salud te acompaña a la línea de meta

Artículos relacionados dentro de este programa que podrán interesarte:

1. “La importancia de no compararte con otros corredores” que puedes consultar en el apartado de “Apoyo psicológico, la mentalidad en los corredores” de esta guía.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.