



RUNNERS

Mitos y realidades de correr

En sus marcas, listos... Iniciamos



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Correr es libertad pura: solo tú, tus tenis y el camino frente a ti. No hay barreras complicadas ni excusas que valgan, pero detrás de esta sencilla disciplina se esconden mitos que pueden frenarte antes de cruzar tu propia meta.

¿Qué es verdad y qué es ficción en el mundo del running?

Es hora de destapar las creencias más comunes, romperlas en pedazos y conquistar las calles, continúa leyendo y descúbrelas.

En este artículo aprenderás:

-  La respuesta a los mitos y realidades más comunes sobre correr
-  Tips importantes sobre correr
-  Ventajas y desventajas sobre correr en la mañana

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

1. ¿Debería correr si estoy resfriado?

Respuesta: Si, siempre y cuando lo hagas de baja intensidad y duración

No hay una respuesta a ciencia cierta, pero lo que recomiendan la mayoría de los expertos es que dejes que tu cuerpo te guíe. Recuerda escuchar a tu cuerpo

Procura optar por ejercicios de bajo impacto, intensidad y duración:

-  Trotar
-  Caminar
-  Ejercicios de estiramiento
-  Yoga

En el caso de un resfriado, si presentas síntomas cerca del pecho o tienes fiebre, **no** se recomienda hacer actividad física de ningún tipo.

Recuerda que ningún entrenamiento vale la pena si pones en riesgo tu salud y bienestar.

Te recomendamos siempre consultar a tu médico de cabecera, quién te conoce y te puede dar recomendaciones específicas.

2. ¿Correr en las mañanas es mejor que correr en las tardes?

Respuesta: Ambas tienen ventajas y desventajas

La pregunta del millón para muchos corredores, ya que es ampliamente debatida.

Ambos horarios tienen sus ventajas y desventajas, por lo cual depende al 100% de lo que tu quieras y necesites. Te dejamos algunas de ellas:

Corredores matutinos

<u>Ventajas</u>	<u>Desventajas</u>
Mayor quema de calorías a lo largo del día.	Mayor tendencia a lesiones, ya que las articulaciones se encuentran más rígidas.
Se tiene más energía.	Menor tiempo para comer algo previamente.
Mayor dosis de oxígeno.	Clima más caluroso, mayor riesgo de deshidratación.

Corredores vespertinos

<u>Ventajas</u>	<u>Desventajas</u>
Disponibilidad de tiempo para entrenamientos más completos.	Puede ocasionar problemas para conciliar el sueño.
Músculos y articulaciones más flexibles.	Mayor sentimiento de cansancio por las actividades realizadas en el día.
Menor tiempo de calentamiento requerido.	Sensación de pesadez a la hora de dormir, ocasionado por cenar tarde.

Opta por la que mejor se te acomode a ti y recuerda adaptarte...

3. ¿Correr va a arruinar mis rodillas?

Respuesta: No

Este es un mito muy común, pero los problemas de rodilla **no** están asociados a correr. Cuando un corredor sufre problemas con sus articulaciones o ligamentos, normalmente está asociado a problemas musculares ocasionados por otras disciplinas, problemas ya existentes o alguna lesión previa.

4. ¿Como corredor necesito hacer ejercicio de fuerza?

Respuesta: ¡Por supuesto!

Hacer fuerza te ayudará a:

-  Mejorar tu técnica y velocidad.
-  Prevenir lesiones
-  Mejorar la explosividad

Así que recuerda agregar una rutina de fuerza como complemento a tu entrenamiento.

5. ¿Los días de descanso van a afectar mi progreso?

Respuesta: No, no y no

Recuerda que en el mundo del ejercicio, lo más importante es escuchar a tu cuerpo. Si tu cuerpo te da señales como:

-  Cansancio
-  Sueño durante el día
-  Lesión o dolor

O simplemente no puedes acomodar tu entrenamiento ese día, **NO PASA NADA.**

Parte de ser corredor, es entender el cuándo y el por qué. Hay estudios que demuestran que una persona comienza a perder su capacidad de **VO2** (medida del consumo de oxígeno durante el ejercicio), cuando lleva 10 días sin hacer ejercicio.

Tomate ese día de descanso, ¡dale prioridad a tu salud!

6. ¿Los corredores deben de tener cierto tipo de cuerpo para ser exitosos?

Respuesta: ¡Por supuesto que no!

Todas las personas sanas pueden correr, no importa su estatura, peso, edad o tipo de cuerpo.

Te prometo que si vas a una carrera o te unes a un grupo de corredores, encontrarás a otra persona con tu mismo tipo de cuerpo.

¡Lo importante es que corras!

No olvides...

No debes creer todo lo que lees! En el mundo del running, los mitos pueden ser obstáculos que frenan tu potencial.

Ahora que has descubierto la verdad detrás de las creencias más comunes, no permitas que dicten tu camino. **¿Estás listo para desafiar más mitos y romper tus propios límites?**

¡Las calles te esperan!

Libera Tu Salud te acompaña en tu camino de transformación como corredor.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Guía de fuerza para corredores, te dará los lineamientos que necesitas para este deporte.

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.

Referencias:

Yu, C. (2019). Top 10 Running Myths Debunked. RUN. Recuperado de: <https://run.outsideonline.com/training/getting-started/10-running-myths/>

Mayo Clinic. (2023). ¿Está bien hacer ejercicio si estoy resfriado? Mayo Clinic. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20058494>

Runners World. (s.f.). Correr: ¿mañana, tarde o noche? Runner 's World. Recuperado de <https://www.runnersworld.com/es/training/a30060981/correr-manana-tarde-noche/>