

Decálogo para volver a correr post cuarentena

Por el Prof. Carlos F. Arias

Foto:

- 1) Dedicar más tiempo a una entrada en calor donde combinar ejercicios de flexibilidad y trabajo Aeróbico lento (caminar, marchar, trotar)
- 2) Alternar caminar y trotar a una media de 140 pasos minuto o un ritmo medio de 6' por Km., en sesiones que no excedan los 30'/40' de duración total.
- 3) No abusar de superficies duras. Por el contrario, la sugerencia pasa por la alternancia de suelos y variaciones topográficas. (Principio de Variabilidad)
- 4) Alternar corridas con la práctica regular de otras actividades de prevalencia Aeróbica (Ciclismo, Natación)
- 5) Complementar día por medio con rutinas de Core i/o fortalecimiento gral (ante la imposibilidad de contar con gimnasios) en rutinas de fuerza resistencia de no más de 6 grupos musculares.
- 6) Ajuste nutricional en caso de haber incrementado el peso corporal durante este parate obligado. Ayudará a sentirse más liviano y suelto durante la actividad.
- 7) Hacer ejercicios posturales (equilibrio y estabilidad) y algunos driles técnicos en base a ejercicios de Saltabilidad , Pliometria básica y técnica de carrera.
- 8) Postergar por un tiempo los trabajos intervalados, los cambios de ritmo, las pasadas, las cuestas y los recursos que impliquen la activación metabólica mixta o anaeróbica.
- 9) Dedicarle un tiempo prolongado a la vuelta a la calma, acentuando ejercicios de soltura artromuscular en posición de sentados o acostados; garantizando sensaciones placenteras al culminar los nuevos entrenamientos.
- 10) Conectarse desde un lado positivo con el reinicio de la actividad; hacerlo bajo la influencia de pensamientos positivos, imaginando este "impasse" como un descanso obligado, y permitiéndose el replanteo de nuevos y renovados objetivos.

Recomiendo no proyectar nuevas competencias ,ni carreras , hasta no tener una percepción positiva del recupero del estado previo a la cuarentena. Intenten vivir pro activamente, con una mirada positiva ; consideremos el tiempo transcurrido , como un sabio consejero y que pone las cosas en su lugar.

Que la PACIENCIA sea más virtud que correr mucho o lejos....