

GÚÍA PARA VOLVER A CORRER DE FORMA SEGURA

#PortTuSalud



A partir del 2 de Mayo podremos salir a realizar Actividad Física. Recuerda ser responsable y toma nota de las siguientes **consejos.**

¿Es correr una actividad física lesiva?

No, correr no lesiona. **Correr mal, entrenar mal y no realizar entrenamientos de fuerza sí que lesionan.** Es por eso mismo, que con la vuelta de los entrenamientos nos podemos encontrar con muchos casos de lesiones, debido a un aumento precipitado de la carga de entrenamiento. Tenemos que tener en cuenta que, habernos mantenido activos durante este periodo de confinamiento, realizando entrenamientos de una hora o dos horas al día no es suficiente debido

a que la mayor parte del tiempo la hemos pasado de forma sedentaria. Esto ha originado que nuestra musculatura se vea afectada, sobre todo gemelos (muy importantes en la carrera) y la musculatura estabilizadora de la pelvis (glúteo medio). Además, si le sumamos que no hemos entrenado en una cinta de correr, tus tejidos habrán perdido muchas de las adaptaciones al impacto que supone cada zancada. Es por ello, que desde FisioFitness Markel Simón, recomendamos un proceso de

entrenamiento progresivo con el objetivo de adaptar el sistema cardiorrespiratorio y el musculoesquelético otra vez a la actividad.



PROPUESTA DE PROGRESIÓN DE EJERCICIOS

MOVILIDAD&CARRERA

Ejercicios de movilidad de tobillo y cadera		
Movilidad flexo-extensora del tobillo.		Sentado en el suelo con la espalda recta y con una goma que pase por las cápsulas articulares de los metatarsos, flexionar y extender el tobillo. 10 veces con cada pie.
Movilidad eversion de tobillo.		Sentado en el suelo con la espalda recta y con una goma que pase los metatarsos del pie, realizar una versión de tobillo, superando la resistencia de la goma. 10 veces con cada pie.
Dorsiflexión con goma.		Situarse en la misma postura que la fotografía. Colocar el palo perpendicular al suelo por la parte exterior del pie que está apoyado. Manteniendo el cuerpo recto realizar la dorsiflexión de tobillo llevando la rodilla del pie apoyado hacia adelante sin levantar el talón y volver a la postura inicial. Repetir 10 veces con cada pierna.
Rana rotación externa atrás-adelante sobre los codos.		Abre bien tus piernas, apoyando la parte interna de las rodillas y los codos en el suelo. Oscila atrás-adelante hasta conseguir una buena movilidad en la rotación externa de la cadera. 2 series de 10 repeticiones.
Dominó de cadera acostado		Acostado, pasa las rodillas de lado a lado, tratando de no levantar las caderas del suelo. 10 veces a cada lado.

Leyenda

C: Correr

M: Marcha/Andar (puede ser a diferentes intensidades)

Día	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 1	Semana 2
Iniciación			Avanzado		
1	5x (1'C / 1'M)	7x (2'C / 1'M)	6x (4'C / 1'M)	5x (1'C / 1'M)	4x (9'C / 1'M)
2	7x (1'C / 1'M)	10x (2'C / 1'M)	2x (9'C / 1'M)	REPOSO	REPOSO
3	10x (1'C / 1'M)	5x (3'C / 1'M)	3x (9'C / 1'M)	5x (2'C / 1'M)	3x (14'C / 1'M)
4	12x (1'C / 1'M)	7x (3'C / 1'M)	2x (14'C / 1'M)	5x (3'C / 1'M)	20' CONTINUOS
5	15x (1'C / 1'M)	4x (4'C / 1'M)	30' CONTINUOS	REPOSO	5x (9'C / 1'M)
6				5x (4'C / 1'M)	4x (14'C / 1'M)
7				3x (9'C / 1'M)	REPOSO

La planificación esta dirigida a corredores de nivel iniciación y avanzado. De manera que cada uno escoge el nivel en el que se encuentra.

CUIDA TU SALUD Y LA DE LOS QUE TE RODEAN

SE RESPONSABLE Y MANTEN LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD