

VACACIONES CUESTA ARRIBA

SI SOS DE LOS QUE EN PLENO VIAJE VEN UNA MONTAÑA Y QUIEREN SUBIRLA, TE SUGERIMOS ALGUNOS EJERCICIOS PARA LLEGAR PREPARADO AL TREKKING. **POR CAROLINA ROSSI***

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
.COM

► PARA LA MAYORÍA, LA PALABRA

vacaciones es sinónimo de descanso, tanto físico como mental. Pero cada vez somos más los que elegimos disfrutar del tiempo libre en movimiento: para descansar la cabeza, le pedimos acción al cuerpo. Volvemos del viaje siempre cansados, pero muy felices y realizados, con experiencias para contar y millones de fotos mentales, que son las mejores.

Y, en este rubro de viajero de aventura, el trekking de montaña suele ser una de las principales elecciones. Están quienes se lanzan a hacerlo sin experiencia y sufren mucho, pero, igual, con esfuerzo, completan los recorridos pautados. Y también los que se quedan por el camino porque subestimaron el desafío, con la frustración que eso implica. Siempre, pero siempre, lo mejor es entrenar específicamente para lo que nos hayamos propuesto hacer.

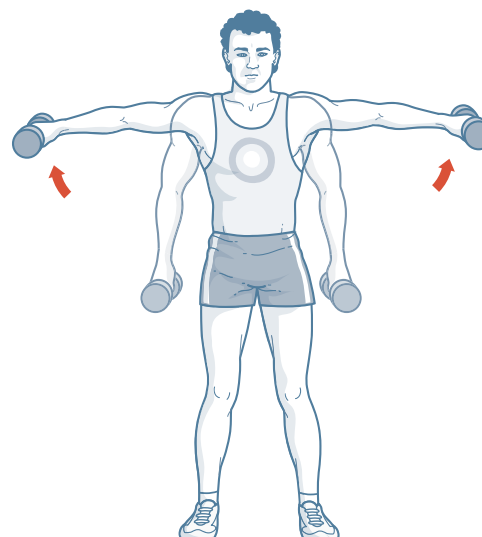
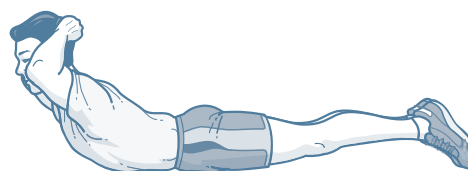
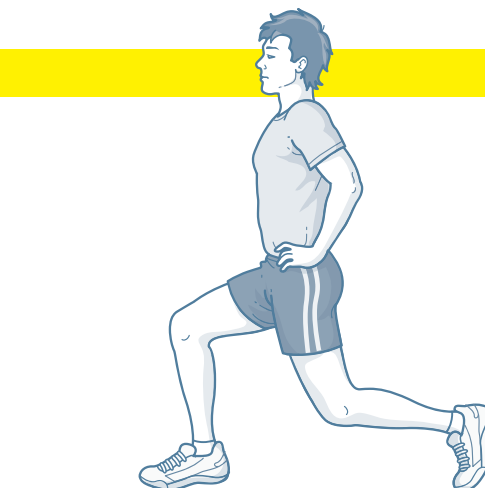
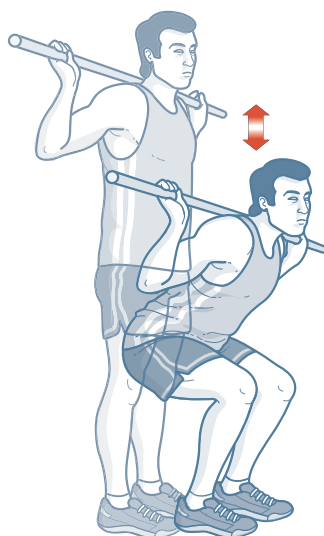
¿Cómo se debe entrenar para los trekkings y los ascensos? Estar en forma para estas actividades requiere contar con las principales cualidades físicas: resistencia, fuerza y flexibilidad. Además de cabeza, claro. Por supuesto que hay trekkings y trekkings, ascensos y ascensos. Una cosa es ascender el Campanario en Bariloche y otra muy distinta, el Aconcagua; pero salvando las distancias, para subir siempre se necesitan estas tres capacidades. Aquí, una guía orientativa de preparación previa.



* Carolina Rossi es capitana del running team de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman.
www.carolinarossi.com.ar

FUERZA

Para ascender, necesitamos tener todos los músculos del tren inferior (piernas y glúteos) fuertes y resistentes, además del centro del cuerpo (abdomen y lumbares), la espalda y los hombros, por si hay que cargar una mochila pesada.



RESISTENCIA

2



CORRER

Correr es la actividad ideal que está a nuestro alcance para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y ganar resistencia. Los logros se obtienen con mayor rapidez que en otras actividades, como el ciclismo y la natación, ya que el hecho de tener que transportar todo el peso del propio cuerpo le agrega una intensidad importante, y en relación tiempo invertido-beneficio, no hay nada que la equipare.

CUESTAS Y ESCALERAS

Las cuestas y las escaleras podrían ubicarse tanto en el grupo de los trabajos de resistencia como en los de fuerza, porque consiguen mejorar ambas condiciones. Se pueden hacer cuestas en lomas, barrancas, trotando y/o corriendo. También es excelente subir escaleras caminando o trotando despacio, según el nivel de cada uno. Una muy buena idea es comenzar a agregar peso gradualmente en los trabajos de escaleras, hasta llegar a usar la mochila tal como se llevará en el itinerario de la aventura. En este caso, solo se debe caminar: no correr nunca con mochila muy grande o pesada.



BICICLETA / NATACIÓN

Para quienes se aburren corriendo o no les está recomendado por el impacto en las articulaciones, estas disciplinas son una excelente alternativa.

• Sin importar cuál de estas actividades elijamos para entrenar la resistencia, lo importante será trabajar a distintas intensidades, no hacer siempre lo mismo. Hay que tener todas las zonas aceptadas: la de los trabajos suaves y largos (trotos suaves), la de un poco

más de intensidad (carreras a mayor velocidad) y las realmente intensas (se trabajan de manera fraccionada, en series, con tramos de carreras rápidas intercaladas con pausas). Esta variación de intensidades en los trabajos puede practicarse tanto en la pileta como en la bici, o corriendo.

FLEXIBILIDAD

3

Ser flexibles siempre brinda un plus importantísimo en cualquier actividad. En el caso de las subidas, contar con un rango importante de movilidad articular es vital para trepar, y también será de gran ayuda en caso de caídas o accidentes: articulaciones y músculos elásticos son más difíciles de romperse.

