

runnin' PRACTICE / BEGINNERS

Correr en verano

CAROLINA ROSSI*

Capitana del running team FILA Rosedal
y entrenadora personalwww.carolinarossi.com.ar / info@carolinarossi.com.ar
www.fila.com.ar

Llega el verano y todos los años me vuelvo a sorprender por lo mismo: con calor, corre muchísima más gente que con frío. No deja de llamarme la atención cuantos son los que se guardan desde junio y salen recién en noviembre. ¿Cómo pueden preferir correr con 30 grados que con 5?

Sin dudas, está perfecto que las altas temperaturas no te intimiden y salgas igual, porque hay que entrenar todo el año, pero sí debemos estar atentos, y se deben tomar varios recaudos.

Con el calor, el rendimiento físico disminuye, es mucho más fácil deshidratarse y nos cansamos más. Si hay humedad, peor: hay menos oxígeno en el aire y eso nos hace sentir sofocados y con menos energía.

Acá van una serie de recomendaciones para que puedas seguir disfrutando de correr tanto en primavera como en verano, en el parque o en el mar.

- Evitá las horas más calurosas (entre las 11 y las 17). Si podés, acostate más temprano y levántate antes para salir a correr fresco y con energías, previo al comienzo de tus actividades diarias.

- Hidratate bien. En verano hay que tomar más líquido porque lo perdemos transpirando. No esperes a tener sed, eso significa que ya te deshidrataste. Tomá antes, durante y después del entrenamiento.

- Hidratate bien 2: A modo orientativo, nunca deberías estar más de 25 minutos sin tomar nada. Por eso, sería bueno que lleves siempre tu riñonera/cinturón de hidratación. Las bebidas isotónicas son una buena opción, sobre todo si vas a correr mucho porque contienen sales minerales, que se pierden con el sudor.

- Usá ropa cómoda, fresca y clara. Elegí telas de secado rápido (dri-fit); nunca uses una remera de algodón: transpirás y te quedás mojado.

- Siempre es mejor evitar las horas de sol fuerte, pero si no contás con otra opción y vas a salir igual, llevá anteojos, gorro y factor solar de alta protección. La cinta del gimnasio en estos casos es una excelente alternativa.

- Si tenés la suerte de poder hacerlo, correr en la playa puede ser una experiencia única, no te la pierdas. Tratá de hacerlo en la superficie más lisa que encuentres y siempre con zapatillas. 𐄂



* Además, Carolina escribe para la revista Brando y colaboró también para Lonely Planet y La Nación. Adora viajar y subir montañas: hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro el año pasado. Ahora sueña con correr un Half Ironman.