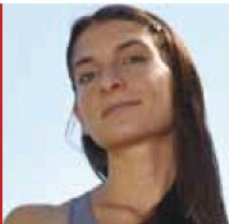


# runnin' PRACTICE / BEGINNERS

## ¡Runners al gimnasio!

CAROLINA ROSSI\*  
 Capitana del running team FILA Rosedal  
 y entrenadora personal  
[www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar) / [info@carolinarossi.com.ar](mailto:info@carolinarossi.com.ar)  
[www.fila.com.ar](http://www.fila.com.ar)



Con la llegada del frío, es muy común que se vayan un poco las ganas de salir a correr. Por eso, para estos meses, te proponemos que, lejos de descuidar tu entrenamiento, lo mejores con ejercicios de fortalecimiento muscular y trabajo en la cinta.

La fuerza es indispensable para todo corredor: con músculos fuertes corremos más rápido y nos cansamos menos. Y con respecto a la cinta, por más aburrido que te resulte sentir que corres sin ir a ningún lado (cosa que se puede amenizar muchísimo con música), puede serte de gran utilidad: te da la posibilidad de manejar la velocidad a tu gusto, hacer pasadas y carreras con cambios de ritmo sabiendo exactamente a cuánto vas, y subir cuestras cuando quieras con solo graduar la inclinación.

Es importante que no descuides la entrada en calor y que sepas que en invierno debemos dedicarle más tiempo, porque el cuerpo tarda más en levantar temperatura y lubricar las articulaciones. Nunca empieces a correr rápido sin antes haber caminado y/o trotado, ni tampoco arranques la rutina de fuerza sin calentar primero con 10 ó 15 minutos en la cinta, bici o escalador. Tené en cuenta que para correr (salvo que seas

un sprinter) no es recomendable desarrollar una musculatura muy importante, porque necesitamos estar livianos. Si fuertes, por lo que tu rutina debe basarse en el desarrollo de la resistencia muscular (\*) y no de la fuerza (\*\*) específica o hipertrofia. ¿Qué queremos decir con esto? Que necesitamos músculos fuertes, resistentes y ágiles; ¡no enormes! Esto se logra realizando series de muchas repeticiones sin cargas exageradas, corriendo, y elongando bien. Nunca, pero nunca dejes de elongar al final de un entrenamiento o de una carrera.

Un corredor debe fortalecer principalmente el tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas, pero no debe descuidar tampoco el tronco: abdominales y espalda. A continuación, te mostramos los ejercicios que un verdadero runner no puede dejar de hacer.

¡Pero ojo, tampoco te internes en el gimnasio y te pases el invierno adentro! Abrigate a full y salí también a desafiar el frío; en 10 minutos, 5 grados se pueden convertir en 25 como por arte de magia... o de running! †

\* Resistencia muscular: habilidad para mantener o repetir una fuerza sub-máxima.

\*\* Fuerza: cantidad máxima de tensión que los músculos pueden producir.

## EJERCICIOS PARA CORRER MEJOR



**ESTOCADAS:** No pases nunca con la rodilla la punta del pie y mantené el cuerpo alineado. Podes agregar intensidad sosteniendo mancuernas.



**SENTADILLAS:** Al igual que en las estocadas, las rodillas no tienen que ir más adelante que las puntas de los pies, y podés agregar intensidad con mancuernas o una barra. Bajá como si tuvieras que sentarte en una silla que está bien lejos hacia atrás.



**CUADRICEPS:** Sentáte con la espalda bien apoyada en el respaldo y no llegues a la hiper extensión total de las piernas.



**ISQUIOTIBIALES:** Mantené bien apoyado todo el cuerpo desde los muslos hasta la cabeza y no quiebres la cintura al flexionar. Al bajar, sostené también el peso; que no caiga solo.



**GLUTEOS:** No es necesario levantar demasiado la pierna. Cuidá no despegar la cintura.



**PANTORRILLAS:** Llevá los talones lo más arriba posible y mantené la posición unos 3 segundos antes de bajar.



**ABDOMINALES:** Mirá hacia arriba, mantené los codos abiertos y no cabecees. Exhalá al subir e inspirá al bajar.



**LUMBARES:** Mantené los pies juntos y no los despegues del piso. Con las manos cruzadas detrás de la cabeza subí y baja el tronco.

\* Además Carolina escribe para revista BRANDO y La Nación. Adora viajar y subir montañas: hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro (Tanzania) el año pasado. Su próximo desafío es correr un Half Ironman.