

RECOMENDACIÓNS PARA A VOLTA A CORRER

O día 2 de maio, é posible que se nos permita a volta a correr polas rúas, estradas, montes..., cunha serie de restricións que virán marcadas polos órganos competentes.

Todas as persoas que nos gusta levar a cabo dita actividade deberíamos ter en conta, salvo certas excepcións, que vimos de estar máis de 40 días sen poder facelo e por iso mesmo corremos o risco de que as gañas nos produzan unha mala xogada e forma de lesión. **Ademais non debemos nin podemos esquecernos**, que o punto de forma do que partimos na actualidade, non ten nada que ver co que tiñamos ao principio do confinamento.

Por estas razóns decidimos elaborar unha serie de recomendacións para retomar a vida de CORREDOR/A:

- Quentar ben a nivel articular antes de comezar.
- Antes de iniciar fai algún exercicio de forza de tren inferior, como por exemplo zancadas ou ½ sentadilla, multisaltos e incluso planchas de abdominais, técnica de carreira (skipping, talóns aos glúteos..)
- Á hora de comezar o tempo de carreira, debes empezar moi amodo, ritmo moi baixo e ir subindo dito nivel en función das sensacións ou se levas pulsómetro, nunca por enriba do 70% da túa Fcmáxima. Tamén é moi efectivo facer alterno camiñar-correr. Exemplo: despois de quentar ben corro 10´suaves e camiño 1´ e isto repítooo durante 3-4 ciclos.
- Non te esquezas de estirar.

Lembrede que quedan moitos días e moitas horas para poder desfrutar e ser impacientes pode vir acompañado de LESIÓNS, que xa era o que nos faltaba.

Dende aquí tamén queremos pensar en todas aquelas persoas que aproveitando esta oportunidade, pensan que poden empezar a correr sen telo feito en demasiadas ocasións. As normas que recomendamos son as seguintes:

- Quentar ben a nivel articular antes de comezar.
- Antes de iniciar fai algún exercicio de forza de tren inferior, como por exemplo zancadas ou ½ sentadilla, planchas de abdominais,
- Á hora de comezar empeza andando a ritmo alto durante 9´ e corre 1´ e así durante 4 ciclos. Non é necesario correr, andar a un bo ritmo é un traballo de resistencia aeróbica marabilloso.
- Non te esquezas de estirar.

RESPECTA AS NORMAS QUE NOS MARQUEN, UN SAÚDO E ÁNIMO, XA FALTA MENOS.