

## Asunto: ¿QUE PORQUE C ORRO?

En la revista RUNNER'S, en su edición de Agosto, aparece un artículo firmado por Jeff Galloway (fué olímpico en 10.000 metros en Munich 72 y ha corrido 119 maratones) que expresa tan fielmente lo que uno siente cuando está corriendo que he decidido enviartelo por si no has tenido oportunidad de leerlo...

" Nunca intentes explicarle a una persona que no corre porqué corres tú. Si empiezas por enumerar los beneficios concretos de salud asociados al running, probablemente consigas su atención. Las bondades tangibles de la carrera de fondo, como un corazón más fuerte y una evidente pérdida de peso, son fáciles de entender para alguien no iniciado en el running. Pero si intentas explicar a un no corredor la sensación que obtienes después de un entrenamiento o como tus preocupaciones parecen menos inquietantes después de unos kilómetros por el asfalto, puedes conseguir por respuesta una mirada en blanco. Estos **beneficios intangibles** son mucho más difíciles de definir. Y muchas veces también son más difíciles de conseguir. Al fin y al cabo, siempre quemas calorías en un entrenamiento, pero no siempre alcanzas ese resplandor evasivo del corredor. Aquí van algunos de los intangibles más importantes, y como hacer que sucedan más a menudo:

### Adaptación de actitud:

Muchas veces salgo a correr con el sentimiento de que mi vaso está medio vacío, pero luego al volver me doy cuenta de que realmente está medio lleno. Y sé que no soy el único. Los expertos han demostrado que el correr activa el lado creativo del cerebro, lo cual ayuda a resolver problemas. Correr regularmente también promueve una visión positiva de la vida.

**HAZLO SUCEDER.**- Cualquier entrenamiento, corto o rápido - rápido o lento, te puede ayudar a mejorar tu actitud y despejar tu mente. **La clave es la constancia.** Intenta correr por lo menos 3 días a la semana, y no dejes pasar más de 2 días entre entrenamiento y entrenamiento. **No importas que sólo salgas 10 minutos, simplemente sal.**

### Impulso de vitalidad:

Este es uno de los misterios de la vida: Te sientes con más energía después de correr que antes. ¿Cómo es posible? Los científicos lo achacan a un número químico que el cuerpo fabrica durante el ejercicio, que provoca actividad, productividad y sensación de bienestar.

**HAZLO SUCEDER.**- Para conseguir este intangible tienes que vigilar tu velocímetro. Correr por encima de tu límite de velocidad puede trasladarte rápidamente de la energía a un sufrimiento desasosegante. **Un entrenamiento duro a la semana está muy bien para mantenerte en forma, pero no vayas siempre deprisa.** Evita acompañantes que te empujen a un entrenamiento duro todos los días.

### Liberación del estrés:

Las investigaciones siempre han demostrado el alivio de estrés que dá el ejercicio aeróbico con regularidad. Y la sencillez del correr - sólo tú, tus zapatillas y la calle - hace que sea el deporte ideal para aliviar el estrés.

**HAZLO SUCEDER.**- La gran mayoría de los corredores que he entrenado han relatado que el alivio de estrés es mayor cuando han corrido más de 45 minutos. Si eso es mucho para tu nivel, baja el ritmo al principio y tómate pausas para andar entremedias hasta llegar al tiempo total. No salgas a correr siempre con un tiempo o distancia como meta estricta. **Si exiges demasiado de tus entrenamientos acabarán por estresarte en lugar de relajarte.**

### Un muy buen sueño:

Mucha gente cree que están demasiado cansados para hacer ejercicio. Pero la verdad es que, seguramente, estén demasiado cansados porque no hacen ejercicio. Las investigaciones han demostrado que el ejercicio con regularidad - particularmente ejercicio enérgico como el correr - estimula la calidad del sueño.

**HAZLO SUCEDER.**- Para dormir bien de forma consecuente, hay que correr de forma consecuente.

Asegúrate de acabar tu entrenamiento 3 horas antes de ir a dormir. Algunos de estos entrenamientos ya que numerosos estudios dicen que cuanto más duro el ejercicio más profundo es el sueño. Por supuesto ten cuidado, no te excedas. Entrenar en exceso puede llevar a dormirse de día e interrumpir el sueño de noche.

### Sentido de la comunidad:

Cuando corras con regularidad por tu vecindad, incrementa el contacto con la comunidad. También ganas en aprecio hacia tu pequeño lugar del mundo.

**HAZLO SUCEDER.**- Cuando sales a correr, tomate tu tiempo para observar los alrededores. Fijate en cruces peligrosos que pueden necesitar señales de tráfico e informa a quien corresponda. Conviértete en el running mentor de la vecindad. Cuando ayudas a la gente a involucrarse en actividades puedes motivar un cambio positivo en sus vidas. Seguramente obtengas más de lo que des.

Un abrazo

José Luis Martín Pérez