Tras este largo periodo de abstinencia forzada los “runners” están “que cortan las huinchas” por volver a las calles, parques, senderos y rutas para recuperar todo el tiempo perdido. Sin embargo, para muchos deportistas las ganas no van en consonancia con su condición física, ya que se encuentra bastante “devastada” por tantas semanas de actividad limitada.

Los expertos coinciden en que debemos ser prudentes, porque durante la cuarentena se pudieron haber perdido ciertas condiciones físicas.

Anuncio Patrocinado

Para Jorge Cancino, fisiólogo de www.nft.cl (plataforma especializada en preparación física, nutrición, medicina y psicología, cuyo fin es ayudar a mantener una adecuada condición de salud y aumento del rendimiento laboral), la situación es así: “Cuando finalmente llegue el momento de salir a la calle, lo primero que deben hacer los runners es asegurarse de no estar contagiados. Podrían haber sido asintomáticos y aún se desconocen las secuelas que el virus pudo haber dejado. En este caso, recomiendo que se hagan un test “rápido” de anticuerpos para asegurarse no haber sido contagiados. En el caso de ser positivo o haber tenido la enfermedad, la actividad física y deportiva no puede reiniciarse sin un estudio pulmonar y cardiológico”.

“En el caso de tener un resultado negativo en el examen de Covid-19, se debe retomar la actividad en forma guiada y paulatina. Poner énfasis en actividades aeróbicas intermitentes o de intervalos para recuperar el fitness cardiorrespiratorio en las primeras semanas”, explica el especialista de NFT.

La idea es ir aumentando los entrenamientos en modalidad aeróbica para ir sumando kilómetros de volumen. Asimismo, las actividades de fuerza deben ir orientadas a recuperar la masa muscular perdida al no haber tenido estímulos específicos en dicho periodo. Es importante no descuidar los ejercicios de flexibilidad.

Para quienes ya corrían antes de la cuarentena, pueden hacerlo por un máximo de media hora. Pero para quienes nunca lo han hecho se aconseja realizar lo que en running llaman “técnica cacos”, que implica caminar y correr. El objetivo es que a medida que avanzan los entrenamientos, disminuya el tiempo de la caminata.



El experto da algunos consejos para la correcta práctica del running:

1.- Para partir el calentamiento es fundamental, ya que ayuda a minimizar el riesgo de lesiones y permite ejercitarse a una intensidad alta de manera más cómoda y segura.

2.- La hidratación es necesaria y debe ser individual, según la tasa de sudoración de cada deportista y el tiempo que se ejercitará. Las bebidas deportivas son útiles para aportar tanto con agua como energía.

3.- Para finalizar, los estiramientos ayudan a que la musculatura se mantenga flexible y no se generen lesiones a raíz de un músculo que se entrena sólo en una posición exigida, como “los gemelos” durante la carrera.

y tú, ¿qué opinas?