

Guía rápida de salud para los corredores



Los profesionales de **Olympia** te ofrecen una serie de consejos para que disfrutes el recorrido de esta carrera y logres atravesar la meta más cansado pero igual de sano (o más que al empezar).

Antes de la carrera:

- Comprueba tu estado de salud en general, consulta con un Especialista para evitar sobresaltos el día de la carrera.
- Hazte un chequeo deportivo previo a la carrera, para minimizar cualquier riesgo cardiológico.
- Lleva a cabo un riguroso plan de entrenamiento enfocado a prevenir posibles lesiones y mejorar los objetivos y marcas.
- Hazte un estudio biomecánico de la marcha y de la carrera para conocer tu pisada por si fuera necesario poner una plantilla personalizada que te ayudará a evitar las lesiones.
- Lleva una dieta equilibrada basada en hidratos de carbono complejos, con proteínas, grasas saludables, y antioxidantes.
- Duerme al menos 10 horas el día previo. El sueño es el entrenamiento silencioso que te ayudará a hacer un mejor tiempo. No se compite mejor practicando más horas, si no durmiendo mejor la noche de antes o las noches antes del evento.



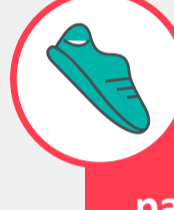
LA EQUIPACIÓN



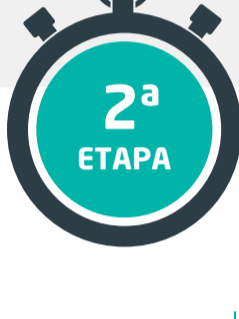
Lleva una vestimenta que te **proteja y aisle la piel del exterior**, y al mismo tiempo no te cause incomodidad. Usa vaselina para evitar ampollas y fricciones.



Utiliza **ropa técnica adecuada** a la temperatura del día de la carrera.



Usa un **calzado cómodo y apto para correr en asfalto**. Y nunca esperes al día de la carrera para estrenarlo.



EL CALENTAMIENTO



Con un buen calentamiento pueden **reducirse hasta un 50% el número de lesiones** en actividades deportivas.



Es importante no empezar a estirar en frío, **Primero un poco de carrera suave, de unos 5 minutos**.



El estiramiento debe ser estático y debe **centrarse en los grupos musculares que más trabajarán** en carrera: lumbares, abductores de cadera como glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, gemelos y sóleo.



La intensidad máxima marca la sensación de incomodidad de cada atleta con el estiramiento. Pero, por lo general, **hay que dejar el músculo elongado unos 30 segundos**.



Mejor **no realizarlo con mucha antelación** a la carrera, sus efectos suelen durar una media hora.



LA CARRERA



Busca el ritmo en que te encuentres más cómodo, y **si empiezas a sentir fatiga mejor bajar el ritmo**. No tengas reparo en parar o ir caminando un rato, te servirá para reponer fuerzas.



No pierdas de vista tu hidratación, clave para regular la temperatura y la pérdida de líquidos por sudor. Pero siempre en dosis pequeñas.



Además del agua, **hay barritas y geles especiales** para electrolitos y reponer los hidratos de carbono perdidos durante la carrera.



Tras la salida no te vengas arriba y empieces a acelerar. **Siempre es mejor correr de menos a más**.



LA META



Los músculos están fatigados y estirar sin control puede conllevar lesiones. Al igual que al inicio de la carrera, céntrate en: cuádriceps, flexores de cadera, isquiotibiales, gemelos, psoas, lumbares, abductores, glúteos y rotadores externos de cadera.



Es recomendable **reponer las reservas de energía corporales** en las primeras dos horas, comiendo barritas, bocadillos, frutos secos o fruta y bebiendo agua o zumos naturales.

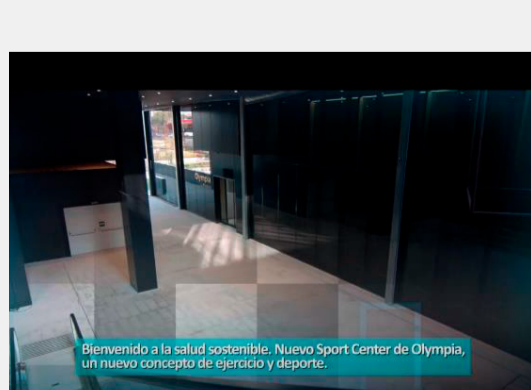


Cuando acabes la carrera, **no pares en seco**: continúa caminando sin detenerte unos cinco minutos. Tras avituallarte y abrigarte, estira los músculos alrededor de 20 minutos.

Después de la carrera: Programa Sport Recovery

No hay que olvidar la importancia de la recuperación tras la carrera, para conseguir una rápida regeneración del organismo y prevenir posibles lesiones en Olympia contamos con un innovador programa dirigido a los deportistas de cualquier nivel, que ayudará a optimizar la recuperación tras la competición. Consta de los siguientes servicios:

- Masaje deportivo de recuperación.
- Terapia manual.
- Aparatos de criocompresión.
- Sesión de crioterapia en nuestro Ice Lab a -110°C.
- Hidroterapia con baños de contraste de frío y caliente.



SPORT CENTER