

# Planeta Gym

Planeta Gym. Los mejores consejos sobre *fitness*, *running* y todo lo que necesita saber para estar en forma, en Planeta Deporte.

Presentador:

Ya estamos aquí de nuevo, después de un apasionante programa en Planeta Fitness, encaramos el Programa de Planeta Running. Nos has comentado que hoy íbamos a hablar sobre un tema bastante importante: cómo evitar una lesión. Entiendo que cómo evitarla antes de que ésta se produzca, ¿verdad?

Colaborador:

Así es, Alejandro. Mucha gente solo se preocupa de entrenar al máximo rendimiento para sacar las mejores marcas, pero no nos podemos olvidar de las lesiones. Estamos haciendo un deporte que es muy agresivo, constantemente estás haciendo un impacto a tus piernas, a las articulaciones y tendemos a tener lesiones si no nos cuidamos bien. Si, por ejemplo, estamos entrenando a una intensidad muy elevada y no hacemos unas determinadas pautas, caeremos en una lesión, no por ningún aspecto en concreto, sino porque es un deporte muy agresivo.

Presentador:

La verdad es que tengo ya bastantes ganas de entrar en este tema, porque no creo que haya nadie que no le interese el hecho de cómo evitar una lesión. Es decir, la lesión es lo que ningún deportista quiere para él, ni para ninguno de sus compañeros. Sería una de las cosas más graves dentro del deporte. Por lo tanto, si te parece, enchufamos ya con la explicación.

Colaborador:

Perfecto, Alejandro. Yo aquí tengo bastantes ítems, bastantes consejos que a lo largo de mi carrera deportiva he ido elaborando a partir de mi experiencia, de mis lesiones y que, gracias a ellos, ahora me lesiono menos.

El primer ítem, muy importante, es calentar bien. Si, por ejemplo, tenemos un entrenamiento muy agresivo, muy de alta intensidad y no calentamos el músculo, el músculo vendrá de estar sentado en el sofá o de estar en casa o caminando a hacer un esfuerzo para el que no está preparado. Por lo tanto, es muy importante que el músculo caliente bien, que se active bien para que el esfuerzo que vayamos a hacer esté preparado. ¿Qué pasa? A lo mejor psicológicamente sí que estamos preparados para hacer un entrenamiento fuerte como puede ser, por ejemplo, subidas, pero sin calentar, haciendo esas subidas, el músculo sufrirá, no rendiremos lo que tenemos que rendir y, a parte, nos podemos lesionar.

Presentador:

Bueno, yo creo que este ítem los hemos trabajado bastante. Ya hemos dicho en varios programas la gran importancia que tiene realizar un calentamiento óptimo. El calentamiento va a depender de muchos factores, especialmente de qué tipo de

entrenamiento vas hacer. Es decir, si vas a hacer un entrenamiento suave, ligero, moderado, igual el calentamiento no es tan importante o no se debe hacer durante tanto tiempo. Pero como tú has comentado, si tienes programado un entrenamiento realmente intenso, es importantísimo que el calentamiento sea óptimo, sea progresivo, para llegar a esa parte principal en las mejores condiciones posibles. Muy bien, primera consigna lista, vamos a por la segunda.

Colaborador:

La segunda, que también es muy importante, pero que dejamos muy de lado, es ir al *fisio* más a menudo. Sí que es verdad que a veces da palo o, por ejemplo, si tenemos que ir al *fisio* ya no entrenamos ese día, cuesta dinero y realmente es un aspecto que el corredor popular o incluso el atleta, no tiene muy en cuenta, pero es muy importante ir al *fisio* mínimo dos veces al mes. Pensad que si estamos haciendo una cantidad de entreno, por ejemplo, entrenando cinco, seis días a la semana a una intensidad fuerte, los músculos se cargan. Unas sobrecargas pueden pasar a contracturas, unas contracturas pueden pasar a tendinitis y cuando tienes tendinitis ya no sirve de nada, puedes ir al *fisio*, pero ya será para agilizar la recuperación. Pero ya tendrás esa lesión. Por lo tanto, es muy importante que podamos ir al *fisio* para que hagamos esas descargas, el cuerpo asimile todo el trabajo y podamos mejorar poco a poco.

Presentador:

Me llama bastante la atención esta segunda consigna, porque sí que es cierto que es súper importante y la gente normalmente lo deja bastante de lado. Conozco muchísima gente que para recuperar lesiones utiliza, algún sistema como puede ser el Compex o incluso hay gente que tiene molestias y en casa, a cualquier familiar, por ejemplo, a su padre, le dice, ¿me puedes masajear un poco? No, para eso tenemos a un *fisioterapeuta*, que es una persona cualificada para realizar un masaje en condiciones.

Entonces lo que todo el mundo dice es que el *fisio* es caro. Bueno, pero es que realmente estás invirtiendo para ti, sobre todo estás invirtiendo en tu salud y en tu carrera deportiva. Es decir, puede ser una persona que prevenga posibles lesiones y prevenga que tu carrera deportiva se quede a cero. Es decir, yo creo que es bastante importante y habría que pasar mínimo dos veces al mes como tú comentas.

Colaborador:

Me ha gustado mucho lo que has comentado del Compex. El Compex es una herramienta muy interesante para utilizar cuando estas cargado después de un entrenamiento duro, pero es muy importante entender que si no sabemos cómo utilizarlo es mejor no utilizarlo. Porque realmente si hacemos un sobreuso de esta herramienta, al final es contraproducente. Por lo tanto, mínimamente nos debemos informar en el caso de que utilicemos esta herramienta.

A nivel del tercer punto que tengo aquí, es beber mucha agua y hacer una dieta equilibrada. Beber mucha agua, ¿por qué? Porque quizá no la necesitamos, quizá no hace calor y quizá no la necesitamos, pero el hecho de entrenar hace que desgastemos muchos líquidos. Esos líquidos si no se recuperan, el músculo, por así

decirlo, se queda seco y tiende a tener un riesgo mayor de lesión. Sí que es verdad que el hecho de beber agua hasta que la utiliza tu organismo, pueden pasar veinte, veintidós minutos, pero así haces que el cuerpo, pues, retorne esos líquidos que has perdido.

Presentador:

Es importante la hidratación. Yo creo que todo mundo sabe que es importante estar hidratado. Además, cuando se practica deporte, yo, por ejemplo, en mis sesiones de *spinning* que suelo hacer, siempre intento meter bastante hidratación, recordar constantemente la hidratación por el tema que tú dices. Porque cuesta un tiempo reabsorber esa agua que tomas. Por lo tanto, si es constante te aseguras siempre de tener un buen nivel de hidratación y no llegar nunca a la deshidratación, que es el objetivo. Muy bien, tercer punto listo, vamos a por el cuarto.

Colaborador:

Vale. El cuarto sería descansar adecuadamente, tanto en frecuencia de entrenos como fuera de entrenamientos. ¿Esto qué quiere decir? Si por ejemplo nos hacemos un entreno de un *fartlek*, de cambios de ritmo, y al día siguiente hacemos subidas y al día siguiente hacemos fuerza, pues estaremos haciendo una intensidad de entrenos que quizá decimos, pues sí, vamos a mejorar mucho, pero no. Si ese trabajo no lo asimilas, si tú el trabajo de los cambios de ritmo no lo has asimilado el primer día y ya te pones a hacer subidas, no estarás haciendo un trabajo adecuado. A veces menos es más. Esto tanto con frecuencia de entrenamientos como de descanso. Si por ejemplo, nos metemos un entrenamiento muy fuerte o hacemos una competición y por la noche nos vamos de fiesta, bebemos alcohol, no descansamos, ese trabajo tampoco estará asimilado y, por lo tanto, no estaremos haciendo una pauta adecuada. Sí que es verdad que nos podemos permitir el lujo a veces de salir de fiesta o de descansar. O mira, a lo mejor un día, pues, haces dos entrenos seguidos intensamente. Pero si hacemos un descanso adecuado, tanto en frecuencia de entrenos como a nivel descanso total, conseguiremos evitar más lesiones.

Presentador:

Este aspecto que comentas también es importante. Yo creo que aquí tiene bastante importancia el entrenador. La planificación que realice el entrenador o el preparador físico, en cualquier caso, es bastante importante. Por eso, la gente que no tiene mucha experiencia, no tiene mucho conocimiento y se realiza él mismo las planificaciones, parece que como que más siempre es mejor y no, son muy importantes los periodos de descarga, periodos donde la intensidad de entrenamiento es menor. Es decir, es importante tener en cuenta estas consignas. Siguiendo punto.

Colaborador:

Vale. También hay que estirar después de cada entreno, sobre todo los más fuertes. Pensad que el músculo ha hecho un gran esfuerzo, puede estar en una situación de tensión y tanto rodar, hacer una carrera continua de cinco minutos suave, como estirar

al final del entreno, hace que los músculos vuelvan a la calma y se puede hacer una recuperación todavía mejor.

Otro punto también muy importante sería realizar un buen trabajo de fuerza. ¿Qué pasa si solo corremos? Solo hacemos impacto. El músculo quizá no tiene esa construcción como trabajo primario con el que podemos evitar lesiones. Si todo el rato estamos haciendo impacto, impacto, impacto y no tenemos un buen cuádriceps, pues quizá la rodilla se lastima mucho o quizás el tobillo.

Presentador:

Y este es uno de los aspectos que a los corredores menos les gusta. Normalmente, por norma general, a todos los corredores les encanta correr, pero odian pasar por la sala de pesas. Y es importante, porque yo siempre lo comento, no me imagino a ningún deportista que no esté realmente fuerte. Es decir, un corredor tiene que tener las piernas realmente fuertes, por lo que tú has comentado, el impacto a recibir sobre las articulaciones va ser tremendo. Además, durante mucho tiempo y muy constantes. Por lo tanto, importantísimo hacer un buen trabajo de fuerza. Ojo, un trabajo de fuerza no solamente quiere decir irte a la sala de pesas y coger mucho peso y coger mucho volumen, no. Hay trabajos de fuerza específico para corredores, que serían los más adecuados, que igual no es el mismo trabajo que debería realizar un culturista. Esto, ojo, porque hay una clara diferenciación. Pero sí que es importante adaptar esos trabajos de fuerza.

Colaborador:

Pensad que atletas olímpicos maratonianos que tienen que hacer 42 kilómetros, también están realizando pesas. Así que, no os preocupéis si hacéis distancias largas porque también son importantes las pesas.

El siguiente punto que yo también considero muy importante y que realmente a mí me salvó de una periostitis, es hacerte plantillas y llevar un calzado adecuado y cómodo. Cada corredor tiene una pisada totalmente diferente. Aunque a nosotros nos parezca que podamos ser o neutros o pronadores, eso es mentira, porque cada corredor tiene una pisada totalmente diferente. Esto es como que no hay dos copos de nieve igual, pues esto es exactamente lo mismo. Por lo tanto, si no hay dos pisadas iguales, no puede haber dos zapatillas iguales. Por lo tanto, es muy importante que nos hagamos unas plantillas muy buenas, ir a un especialista deportivo para que así la plantilla se adapte a nuestra pisada y ese constante impacto en el suelo no nos dañe y, por lo tanto, podamos entrenar sin ninguna molestia.

Presentador:

Aquí volvemos al tema que, bueno, hemos comentado antes con el *fisio* lo mismo. Realmente es un servicio bastante caro, pero realmente lo estás invirtiendo en tu salud y en una prevención de lesión. Además, es impresionante toda la ciencia que hay detrás de la pisada. Yo la última vez que fui al podólogo deportivo fue una pasada porque me hicieron esto que comentas que no hay dos pisadas iguales, es totalmente cierto. Pero es que, además, no es la misma pisada de una misma persona con el segmento derecho que con el izquierdo. Tiene centros de presión diferentes, tiene

cargas de presión diferentes. Así que es importantísimo. Si realmente te quieres dedicar al *running*, que es un deporte que tiene muchísimo impacto, cuidarte lo máximo posible, lo máximo posible. Siguiendo punto.

Colaborador:

Si te parece, me quedan unos cuantos puntos y se nos acaba el tiempo, pero os lo comento un poco por encima, que seguro que os vendrá bien. Es muy importante, si venimos de un periodo de inactividad física, como dijimos en la pretemporada, empezar progresivamente, no meternos ya un entrenamiento muy duro. Porque si no, caeremos en una lesión. Es muy importante también evitar el asfalto, es uno de los terrenos más duros y, por lo tanto, un impacto más agresivo. También evitar entrenos de velocidad en días de lluvia o con mucho frío, porque el músculo no se calienta del todo y, por lo tanto, se puede romper. Y no realizar entrenamientos duros después de salir de fiesta, sobre todo si bebes alcohol, porque el cuerpo no ha descansado lo suficiente y, por lo tanto, lo estaremos exponiendo a una situación de peligro.

Presentador:

Bueno, yo creo que estos últimos aspectos que has comentado no hace falta entrar más a fondo, porque son bastante claros y yo creo que son bastante lógicos. Muy bien. Si te parece, acabamos como solemos hacer estas dos semanas anteriores, con este último minutito hablando sobre una preparación de una carrera de 5.000 metros. Entonces, es importante comentar lo que ya hemos comentado en anteriores programas, la semana uno y la semana dos. Hoy nos metemos en la semana tres. ¿Cómo la planteamos?

Colaborador:

Así es, Alejandro, pues para el lunes tendríamos un rodaje de 30 minutos con unas cinco rectas para sentirnos un poco más vivos. Luego el martes 15 minutos de rodaje más cambios de ritmo. ¿Cómo serán estos cambios de ritmo? Pues haríamos 8 repeticiones seguidas de 2 minutos fuertes y 1 minuto flojo. Los 2 minutos fuertes no hace falta que sean muy, muy fuertes y los flojos no hace falta que sean muy flojos, simplemente que haya un pequeño cambio. Y acabar con 5 minutos de rodaje suave. El miércoles tendríamos otro rodaje de 30 minutos más 5 rectas. El jueves, descanso y el viernes rodaje de 45 minutos en progresión. ¿Qué quiere decir? Que de menos a más. Empezando suave y acabando fuerte. Sábado y domingo día de descanso para asimilar el trabajo de toda la semana.

Presentador:

Muy bien, veo que hemos subido ligeramente la intensidad de los entrenamientos y al final es lo que nos interesa con el objetivo de llevar bien preparados hacia 5.000. Muy bien, si te parece, concluimos por hoy el programa. Volvemos la semana que viene.

Colaborador:

Así es, Alejandro, hasta la semana que viene.

Presentador:  
Que vaya bien.