

REPRESENTANDO:



1. Estira antes de comenzar a correr. El estiramiento debe ser suave y sin forzar, para evitar lesiones.

2. Empieza a correr suave, sin forzar hasta que transcurran unos 15 minutos, es el tiempo necesario para calentar.



3. Utiliza la ropa adecuada para las condiciones en las que se realiza la carrera a pie: cortavientos, si hace viento; chubasquero, si llueve; guantes, si hace frío, etc. Especialmente garganta y cabeza en invierno.

4. Ten en buen estado las zapatillas ya que un mal estado puede provocar lesiones de consideración.

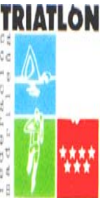
5. Haz los entrenamientos del grupo al que perteneces, evitarás lesiones y problemas. Si llevas tiempo sin entrenar o retomas entrenamiento tras una lesión, adaptate al grupo poco a poco, dos o tres semanas progresando con paciencia y consultando asesoramiento a los técnicos.



6. Utiliza el pulsometro para conocer tu intensidad de trabajo.

7. Si vas a realizar una competición de carrera a pie, calienta bien antes de salir (aproximadamente 30 minutos de rodaje) y siempre acaba el calentamiento realizando ejercicios de técnica carrera y algún progresivo para adecuar al cuerpo al ritmo de la salida de la competición.

MIEMBROS DE:



COLABORADORES:

