

### 1. Realizar una correcta valoración inicial con un especialista

- Reducción del número de lesiones
- Incremento de la motivación y el rendimiento
- Progresión de manera mucho más eficiente



### 3. Prepararse físicamente para correr de forma más segura

- Hay que tener una mínima condición física para iniciarse en el running
- Realizar ejercicios específicos de fuerza para reducir el riesgo de lesión
- Trabajar la parte superior del cuerpo (CORE) para mantener una postura correcta



### 5. Utilizar un material idóneo para la actividad

- Zapatillas adaptadas a las características individuales
- Ropa técnica según la época del año
- Pulsómetro y reloj deportivo



### 7. Elegir la mejor superficie para iniciarse a correr

- El césped/ camino de tierra es la superficie idónea para empezar
- Las sesiones con cinta de correr son buenas para trabajar la técnica
- La montaña es recomendable con poco desnivel (vigilar en las bajadas)



### 2. Comenzar a entrenar de forma progresiva

- Empezar por dos sesiones de running a la semana
- Utilizar el sistema CACO (combinar caminar y correr)
- Darle importancia al descanso al igual que al entrenamiento



### 4. Alimentarse e hidratarse de forma adecuada

- Comer suficientes carbohidratos (principal fuente de energía)
- Tener siempre una hidratación óptima
- Recuperar con ingesta de proteína



### 6. Realizar un correcto calentamiento y vuelta a la calma

- Calentamiento (antes de salir a correr)
  - Movilidad articular
  - Primeros minutos de carrera suave
- Vuelta a la calma (después de correr)
  - Bajar la intensidad de forma progresiva
  - Estiramientos adaptados al tipo de sesión



### 8. Utilizar estrategias motivacionales para ser constante

- Escuchar música brinda energía y motivación adicional durante la carrera
- Incorporar entrenamientos variados y desafiantes evita el aburrimiento
- Buscar objetivos progresivos y alcanzables fomenta el logro de metas

