

# Mitos y errores en el running



**No es necesario entrenar para correr**



- No hacer una preparación física para el running
- No tomar precauciones (revisiones médicas)
- Entrenar más horas para tener más salud



- Lesiones del aparato locomotor
- Sobreentrenamiento
- Desmotivación



- Seguir las recomendaciones de técnicos titulados
- Revisiones y controles médicos periódicos
- Ejercicio físico progresivo variado, divertido y con moderación



**Cuanto más kilómetros mejor**



- Realizar muchos kms semanales
- Considerar que si no hay agujetas no se mejora - "No pain no gain"
- No practicar otros deportes



- Incremento de lesiones
- Descenso de la motivación
- Dificulta el control del entrenamiento y la recuperación



- Primar calidad a la cantidad
- Entrenamiento cruzado (combinar deportes)
- Asesorarse con un especialista



**Sudar para perder peso**



- Hacer deporte a altas temperaturas
- Llevar ropas de abrigo, neopreno o plástico
- Pérdida de peso como principal motivación



- Deshidratación (la sudoración no quema grasa)
- Problemas de salud por deshidratación
- Debilidad, mareos y dolor de cabeza



- Correr para estar saludable y no para perder peso
- Vestir prendas que faciliten la transpiración
- Entrenar a las horas menos calurosas