

Mitos y errores en el running



Las agujetas desaparecen con azúcar



- Tomar agua con azúcar o bicarbonato
- Hacer estiramientos para romper los cristales de ácido láctico
- No hacer ejercicio hasta que se pasen las agujetas



- Pájara por consumo de azúcar
- Molestias gastrointestinales por consumo de bicarbonato
- Recuperación tardía por estiramientos bruscos/ inactividad



- Adaptar el cuerpo al esfuerzo (las “agujetas” son micro-roturas del tejido muscular)
- Recuperación activa: movilidad/ cardio suave
- Respetar el tiempo de recuperación (aparecen a partir de 24-48 horas)



Flato con la ingesta de agua



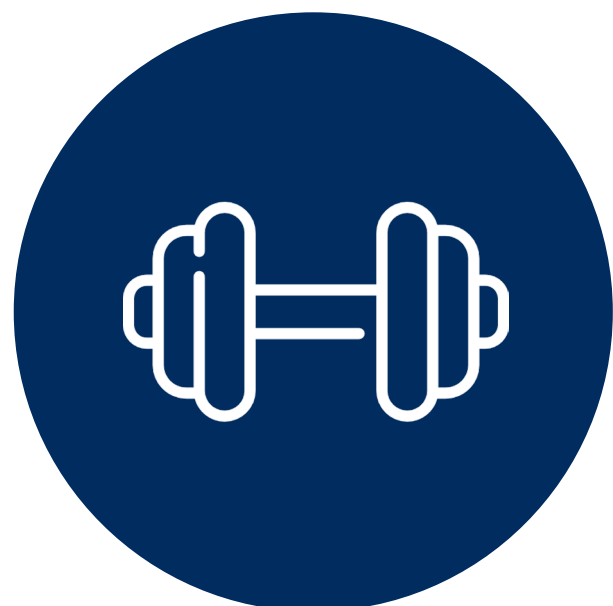
- No beber agua por miedo a coger flato
- Reducción del consumo de agua incluso en esfuerzos extenuantes
- Escupir constantemente u otras conductas similares



- Riesgo de deshidratación (puede aparecer sin ingerir líquidos)
- Molestias sobre todo en las personas no entrenadas
- Abandono del entrenamiento por incomodidad



- Cuando se produce debemos reducir la intensidad del esfuerzo o parar
- Control de la respiración durante la carrera
- Beber pequeños sorbos durante el ejercicio



Pesas en corredores



- No entrenar fuerza por miedo a ganar “peso” y correr más lento
- Pensar que las pesas en tren superior no sirven para nada
- Correr sin preparación física



- Mayor riesgo de lesión
- Aparición temprana de la fatiga muscular
- Disminución del rendimiento por déficit de fuerza



- Periodizar correctamente el entrenamiento de fuerza
- Realizar trabajo complementario y compensatorio
- Asesorarse de especialistas del ejercicio