

## Súmate al desafío running

### **Primeros pasos para comenzar a entrenar para El Maratón de Santiago**

*Comienza el verano, una ocasión perfecta para tomar el deporte como una actividad diaria. Trotar es ideal para este tiempo, ya que se puede realizar al aire libre y es un ejercicio muy sencillo en el que sólo se necesita fuerza de voluntad y entusiasmo. Aquí te mostramos los pasos a seguir para comenzar a realizar este ejercicio.*

**Santiago, Diciembre 2010-** El running es uno de los deportes más completos para entrenar, ya que es considerado un ejercicio anaeróbico que ayuda a mejorar la resistencia, potenciar la musculatura, además de mantenerte en forma. El trote es el deporte por excelencia más sencillo y económico, y si se realiza al aire libre, permite además conocer diversos lugares y sentirse libre mientras se entrena.

El 03 de abril de 2011 se llevará a cabo una nueva versión del Maratón de Santiago, y para quienes nunca han participado en esta competencia, en cualquiera de sus disciplinas (10kms, 21kmsy 42kms), entregamos algunos datos para que logren sumarse a este desafío:

- ✓ Antes de empezar con el entrenamiento es recomendable realizar un chequeo médico, que permita saber si el estado de salud es el óptimo para comenzar con este tipo de ejercicio.
- ✓ Se debe partir con una intensidad baja de trote. La primera semana se puede realizar un trote de 15 minutos. Luego, caminar 5 minutos y volver a hacer un trote de 15 minutos. Todas las semanas se pueden ir sumando 5 a 10 minutos a la rutina.
- ✓ Es fundamental contar con la indumentaria adecuada para trotar. La ropa tiene que ser cómoda y ligera para desplazarse con mayor facilidad. Las zapatillas son lo más importante. Es fundamental tener claro el tipo de pisada que se tiene y buscar unas zapatillas que se acomoden. adidas cuenta con diversas

opciones que se ajustan a las diferentes tipos de pisadas. No es recomendable hacer uso del mismo calzado que se ha utilizado para otro deporte, ya que la suela gastada puede llegar a provocar lesiones.

- ✓ Hidratarse con frecuencia, idealmente cada 20 minutos. Es importante combinar el uso de agua con las bebidas isotónicas, que proporcionan sales minerales útiles que se pierden con la transpiración.
- ✓ Se deben consumir alimentos como la avena, plátano y nueces que proporcionan energía prolongada para realizar esta actividad.
- ✓ No se debe sobre exigir. Si se está partiendo, es recomendable realizar rutinas de 2 ó 3 veces por semana como máximo.
- ✓ Se deben fijar metas desafiantes todas las semanas.

Recuerda que trotar no sólo ayuda a mejorar tu condición física, sino que además es una actividad que puede servir como una instancia de entretenimiento y de encuentro social con amigos, parientes o pareja.

Si aún lo estás pensando ¡ánimate, todavía estás a tiempo de comenzar el entrenamiento para convertirte en un runner y hacer del Maratón de Santiago 2011 tu primera meta.

¡Te esperamos el 03 de abril en el evento de running más importante de Chile!