

¿Y TÚ, AÚN NO CORRES?

EL DEPORTE FÁCIL QUE REDUCE UNA TALLA

El running es más que una tendencia. Tres expertas corredoras te explican por qué correr engancha, adelgaza, relaja y, sobre todo, ¡te divierte! Fotos: Jordi Cortés

Dicetas vaganas: ¿cómo? ¿Por qué? ¿Por qué es tan milagroso? ¡Nada de eso! La explicación real de los espectaculars resultados de adelgazar como Gwyneth Paltrow o Heidi Klum es el *running*, un deporte que practican de tres a cinco veces por semana, y que ayuda a quemar calorías con más eficiencia, incluso estando en reposo. La top Christy Turlington y la actriz Katie Holmes se atreven incluso a correr los míticos 42 km de la maratón de Nueva York. Una carrera que empezó en 1970 con 127 participantes y

que cada noviembre reúne a más de 100.000 corredoras de todo el mundo. En España, la pasión por este deporte está creciendo cada vez más. De hecho, en la última carrera San Silvestre Vallecana de Madrid se duplicó el número de corredoras del año anterior.

Regla número 1: Motivate

"Cada vez nos presentamos más por cuidar nuestra imagen (para que hacemos), pero sin obsesiones", y, por otra parte, "el deporte nos ayuda a relajarnos de nuestras labores", explica ▶



MARÍA LEÓN
COMUNICADORA
DE MODA

«El running me llena de energía y tonifica todo mi cuerpo»

No hay más que echar un vistazo a su blog (blogdemarialeon.com) para darse cuenta de que el deporte es lo suyo. "Me ayuda a recuperar energía, a eliminar el estrés, los malos pensamientos y... ¡a pisar fuerte!", explica la sevillana. Empezó a correr en la universidad para desconectar del estudio. A día de hoy entrena media hora, cuatro veces por semana, "¡y no hay excusas!". La música de Coldplay, Keane, Kylie Minogue o Marc Anthony le motiva en sus circuitos por el Retiro de Madrid o en la cinta del Reebok Sports Club de la calle Serrano.

María León lleva sudadera, de Oysho; chaqueta, de Women Secret; pantalón corto, de Adidas; zapatillas, de Stella McCartney para Adidas.

la comunicadora de moda María León acerca del *boom* que vive el *running*. Aunque a ella no le hacía falta correr para perder peso, "si me ayudó a tonificar todo el cuerpo", afirma. También lo utiliza para sentirse bien consigo misma. Durante la carrera de media hora que realiza cuatro veces por semana (y que en verano puede llegar a ser diaria), tiene, además, otro aliciente: "El baño turco de 10-15 minutos que me regalo después. ¡Me encanta, es mi súper premio!", dice la *brand ambassador* de Pedro del Hierro. El remo, ejercicios localizados y clases de baile completan su entrenamiento.

Regla número 2: ¡Disfrútalo!

"La actitud adecuada del buen corredor es disfrutar corriendo, hacerlo por la montaña, respirar naturaleza, encontrarse con uno mismo... Así entrenarás incluso en los días más adversos", asegura Luis Javier González, director técnico de Easy Running (easyrunning.es) y campeón de Europa indoor 800 m, entre otros muchos récords. Una filosofía que hace suya la bióloga Eva Merello, para quien correr es casi como un mantra: "Te permite tener un mayor control del cuerpo, escuchas tu respiración y te abstrae del resto. ¡Hay un momento en el que puedes incluso dejar de notar que estás corriendo!", cuenta. A esta aficionada, el *running* le ha hecho más feliz. "De hecho, hay estudios científicos que demuestran que al correr segregamos un gran número de endorfinas, que es la hormona de la felicidad. Al final de la sesión se alcanza el nivel más alto, entre 1,5 y 1,7 veces más que en estado de reposo. Y el pico de la hormona se alcanza en el minuto cinco de la recuperación", explica el entrenador. Desde que comenzara a correr hace dos años y medio, Eva ha notado una gran evolución: "Me noto mucho más ágil, las piernas más firmes y fuertes. También ha mejorado mi capacidad pulmonar y la circulación. Correr es muy agradable, conseguida pierdes la pereza a enfrentarte a una nueva carrera". Hacerlo acompañada ha sido clave: "Se genera muy buena sintonía con tu pareja y es un buen momento para compartir. Además siempre motiva que tu compañero sea técnicamente mejor que tú", señala. Una nueva alternativa para correr en ▶

EVA MERELLO
BIÓLOGA

«Correr en pareja es genial, retornos uno al otro nos ayuda a mejorar»

Descubrió este deporte hace dos años y medio gracias a una compañera de trabajo. "Desde la empresa organizamos una carrera para empleados y ahí empecé todo. ¡Desde que como soy mucho más feliz!", cuenta. Eva encuentra ventajas a hacerlo en pareja: "Me ayuda a seguir un ritmo y cuando crees que has llegado al límite, tu compañero te recuerda que aún puedes más".

Cuatro claves para PRESUMIR DE CUERPAZO

Si quieres bajar de talla, Luis Javier González, director técnico de Easy Running (easyrunning.es), te propone este plan de entrenamiento:

- * **Día 1:** Aunque esta actividad debe personalizarse, sería un buen comienzo caminar 10 minutos y realizar 3 veces esta serie: corre 3 min y camina 2 min. Termina con estiramientos.
- * **Día 2:** Camina 6 min, corre 6 min, camina 4 min, corre 4 min, camina 2 min, corre 2 min, camina 1 min y corre 1 min. Estira en caliente.
- * **Día 3:** Intenta correr al menos 10 minutos seguidos. Recupera 5 min andando y termina corriendo otros 5 minutos. Luego estira. Si no lo consigues, inténtalo la semana siguiente. Haz las sesiones de carrera 3 veces por semana.
- * **Plus:** Para adelgazar más, cuando cojas fondo, corre 25-30 minutos, que es cuando se incrementa la quema de calorías, y sigue una dieta sana.

Piero lleva camiseta, de H&M; pantalón y calcetines, ambos de Reebok; zapatillas, de Nike. Eva viste camiseta de red y camiseta plata, ambas de Oysto; medias, de Stella McCartney para Adidas; calcetines, de Reebok; zapatillas de Adidas.

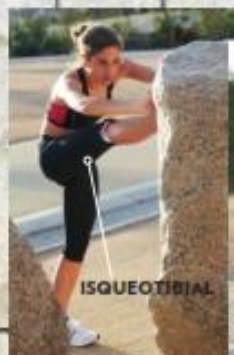
DIANA MARTÍN
ATLETA

«**El atletismo es un modo de vida. Mi mayor objetivo es disfrutarlo**»

Con 31 años esta madrileña es campeona de España de Cross (campo a través) y llegó a semifinales en la categoría de 3.000 m. Obstáculos en los Juegos Olímpicos de Londres. "Correr supone sacrificio y disciplina a diario, pero también conlleva adquirir experiencias y valores increíbles que me han hecho crecer como persona y como profesional", explica la deportista.



Diana Martín viste top y pantalón pirata, de Nauffa; zapatillas y calcetines, de Adidas.



Antes y después **¡A ESTIRAR!**

Sigue la tabla de ejercicios que realiza Diana Martín. El entrenador **Luis Javier González** recomienda mantener 20 segundos cada postura antes de cambiar de pierna:

- 1. ISQUEOTIBIAL:** Es el músculo flexor de la pierna. Sube la pierna a una valla o bloque de la altura de la cadera. Con la pierna recta, inclina el tronco hacia delante, llevando las manos al pie. Cambia de pierna.
- 2. ABDUCTOR:** La acción principal de este músculo es cerrar la pierna. Fijación una pierna de forma lateral y mantén la otra recta. Notarás cómo estira la cara interior del muslo que permanece recto.
- 3. CUÁDRICEPS:** Es el músculo extensor de la pierna que soporta tu peso y te permite correr. Lleva con la mano un talón al glúteo, la rodilla debe quedar por detrás de la cadera. Estira la parte anterior del muslo.
- 4. GEMELO:** Se carga mucho al correr. De pie apoyada con las manos en la pared, estira una pierna hacia atrás y con el talón apoyado en el suelo, dirige la pelvis hacia delante.

grupo, variar de circuito y aprovechar el *footing* para descubrir la ciudad es Madrid Running Tours (madridrunningtours.com), que cuenta con guías que son corredores experimentados. Barcelona también ofrece el *sigbtrunning*, la nueva forma de hacer turismo: infórmate en runningtoursbarcelona.com.

Regla número 3: Sé profesional

En principio, cualquiera puede correr. Aunque es recomendable hacerse previamente una revisión médica o prueba de esfuerzo para asegurarnos que se está en perfectas condiciones físicas para entrenar. Además es importante correr bajo la supervisión de un entrenador profesional para evitar lesiones y sobrecargas, cuenta el *personal trainer* **Luis Javier González**. Si alguien se toma este deporte con disciplina y profesionalidad es la atleta Diana Martín. Con tan sólo ocho años ya destacaba incluso entre los chicos. "A pesar de ser muy bajita corría como una gacela y mi padre me apuntó al Club de Atletismo de Móstoles", explica. Entre sus próximos retos está revalidar su título de Campeona de España de Cross y mejorar sus marcas personales en pista, tanto en 3.000 metros Obstáculos como en 5.000 m. "Mi mayor objetivo en el atletismo es disfrutar. Me encanta correr, entrenar y competir. Aunque también hay épocas muy difíciles, sobre todo cuando hay lesiones o cuando se acercan las competiciones importantes. Entonces aparecen los nervios y la mente se vuelve un poco obsesiva, llevando la disciplina casi al límite y el ánimo ▶

a merced del resultado de los entrenamientos. Por suerte, esa fase no dura mucho y en mi caso, en cuanto escucho el disparo de salida, disfruto realmente de la competición", asegura. Un atleta desconecta pocas veces al año. Cuando Diana tiene que entrenar, no importa dónde esté, qué hora sea o qué tiempo haga. "Lo tomo como una obligación. Soy una trabajadora más que tiene que 'currar' todos los días sin quejas", dice.

Regla número 4: Evita lesiones

El entrenamiento de Diana Martín implica unos 18 kilómetros de media al día. Prefiere hacerlo por la mañana para así disponer de las tardes libres y, cuando son rodajes largos y suaves, siempre va escuchando música. "En cambio, cuando se acerca una competición entreno por la tarde porque el cuerpo está

«El atletismo estiliza la figura, rejuvenece, te hace ágil y libera la mente»

DIANA MARTÍN

más activado", explica. Los estiramientos y los ejercicios de fuerza también forman parte de su rutina diaria. Como explica Luis Javier González es la forma de evitar las lesiones:

"Al ser un deporte de impacto, las articulaciones sufren y si corremos sin un plan elaborado, podemos a llegar a sentir molestias en los tendones. Evitaremos esto y correremos sin sobrecargas trabajando la flexibilidad cada vez que corramos y con ejercicios de fuerza que fortalezcan el tren inferior, el superior y el segmento somático central (zona abdominal y lumbar), mínimo una vez a la semana". Diana ha aprovechado los momentos de parón de las lesiones para estudiar, ¡tiene ya tres carreras! "Hay que superar las lesiones con profesionalidad, poniendo voluntad en la recuperación, y con la perseverancia de un deportista que quiere cumplir sus sueños", afirma.

Regla número 5: ¡A ganar!

Su sueño es ser campeona de Europa en la modalidad de Cross, su prueba preferida. "Ronda los 8 km y presenta muchas dificultades: cuestas, barro, troncos, curvas peligrosas, cambios de ritmo, etc. Sin embargo a mí me encanta porque el objetivo siempre es el mismo: ganar. A diferencia de las pruebas de pista que suponen una lucha personal contra el cronómetro", explica. Si tú te animas a participar en una media maratón, "deberías haber corrido antes un par de carreras de 10 km. Además, hay que hacer un volumen alto de kilómetros semanales para correr con garantías esta distancia", señala Luis Javier. Si cumples los requisitos, tienes dos citas: el 7 de abril, la Medio Maratón de Madrid (mediomaratón-madrid.es) y el 25 de mayo, la Triatlón Bola del Mundo (triatlonboladelmundo.com), que además incluye bicicleta y natación. ¡Tú puedes! 🏃‍♀️



Nike propone estampados y colores neón.

ENTRENA CON ESTILO

El running también tiene sus códigos... Esta primavera se lleva el color y las mezclas de estampados. Descubre los nuevos materiales de New Balance, ultra flexibles y transpirables, y las zapatillas que te hacen volar.

Shorts y camiseta a la última y zapatillas: Alphabounce de New Balance.



Las zapatillas RealFlex son la apuesta de running de Reebok.

➔ SI QUIERES VER EL MAKING OF DE ESTE REPORTAJE, ENTRA EN GLAMOUR.ES