

CUERPO SANO  MENTE SANA

# women's fitness

el mundo para la mujer  
[enfemenino.com](http://enfemenino.com) 

~~3,50 €~~ 2,99 €

## ESTUPENDA DESNUDA

CONSÍGUELO EN

**4 SEMANAS**

DIETA

## quemar grasa

10 ALIMENTOS QUE AYUDAN

MIRIAM  
DÍAZ AROCA

# CUERPO IDEAL

A CUALQUIER EDAD

EN FORMA

## CULO PERFECTO

EN 15 MINUTOS

SALUD

## ESTRÉS: COMO EVITARLO

## Nútrete de belleza

CONSIGUE UNA PIEL  
RADIANTE EN UN MES

RUNNING

## MEJORA TUS MARCAS

NUTRICIÓN

## ¿ADELGAZAR COMIENDO HIDRATOS?

 00001  
8 413042 500124

WOMEN'S FITNESS | NÚMERO 112 99 €





¿TIENES UNA PREGUNTA PARA LUIS JAVIER?  
Escribemos un e-mail a [womensfitness@axelspringer.es](mailto:womensfitness@axelspringer.es) con 'Preguntas' en el asunto



## Pregúntale a Luis Javier

¿Alguna duda? Desde cómo perder peso hasta trucos para estar más en forma, **Luis Javier González**, director técnico de [easyrunning.com](http://easyrunning.com), tiene la respuesta

### **P** ¿Podría trabajar igual que en el gimnasio, pero al aire libre?

**R** Por supuesto. Con la llegada del buen tiempo y los días más largos, a todos nos apetece hacer vida social al aire libre. Es más, es llegar la primavera, y a muchas personas se les quitan las ganas de meterse entre las cuatro paredes de un gimnasio, dejan de ir y pierden parte de lo entrenado durante todo el año. La buena noticia es que también podemos darle la vuelta a la situación, y llevar a cabo nuestra rutina de entrenamiento al aire libre. El trabajo de fuerza lo podremos realizar con autocargas, es decir con ejercicios en los que nuestro propio peso corporal sea el que

haga de *máquina de pesas*. También podemos incluir en las sesiones *outdoor* bandas elásticas, balones medicinales y mancuernas. No hace falta que busques una pista o localización especial; un parque o jardín nos bastará como lugar para ubicar nuestros entrenamientos. Aquí haremos uso de todos los medios que tendremos a nuestro alcance; desde columpios a, por ejemplo, bancos y árboles. También hay algunos en los que se han instalado zonas para que las personas hagan ejercicio; allí podrás estirar o incluso tonificar tu musculatura.

### **P** He cambiado de calzado y me duelen las espinillas, ¿por qué?

**R** Cualquier modificación que hagamos en nuestros apoyos al correr ya sea por el calzado o por el terreno que recorremos durante el *rodaje* puede alterar nuestra musculatura y articulaciones. Por ello, es posible que al haber cambiado a unas zapatillas diferentes, notes que son más duras, o que no son las adecuadas para tu forma de pisar. Antes de comprarte otras zapatillas, debes hacer que un especialista analice tu pisada; él te aconsejará que modelo encaja mejor con tu fisionomía. Muchas veces es mejor no arriesgar, y si una marca determinada te ha ha dado

buen resultado, lo más sensato es seguir la línea de ese producto en la medida de lo posible. Los fabricantes suelen mantener el mismo modelo en el mercado varios años, y solo introducen pequeños cambios para modernizarlas, sin cambiar el concepto de torsión, amortiguación, diseño... También es posible que hayas abusado y hayas corrido demasiados kilómetros por terreno duro, como el asfalto; prueba a entrenar en tierra o hierba, y seguramente las molestias irán remitiendo. Si aun así las molestias persisten, no lo dudes y vete a un médico o fisioterapeuta.