

VOLVER A EMPEZAR

Para muchos de nosotros las vacaciones de verano han quedado atrás y con ellas el merecido descanso tras un año plagado de carreras y entrenos de mayor o menor intensidad, que en buena parte se han visto interrumpidos por el paréntesis estival. Bajo el punto de vista médico parece constatado que dejar descansar a nuestro organismo durante algunas semanas, constituye una buena terapia para que nuestros músculos se recuperen del trabajo realizado durante el resto del año, si bien ese descanso no debe ser sinónimo de sillón bool, son recomendables los paseos y carreras cortas y de pequeña intensidad por playa y montaña.

La playa y el sol invitan a la actividad física, permitiéndonos una amplia y diversa gama de ejercicios, gracias a la magnífica amortiguación de la arena y a la resistencia que ejerce sobre nuestras piernas y pies la fuerza del mar, es una ocasión fantástica para “andar sobre el agua” y aprovecharnos de las propiedades que ejerce el yodo y la sal sobre nuestra piel, nuestra circulación que es más precaria cuanto más alejada se encuentre del corazón, también se verá favorecida por el masaje del agua marina y la arena fina hará las veces de piedra esmeril sobre las durezas de la planta de nuestros pies.

La montaña constituye un medio ideal para deleitarnos con paisajes y contacto con la naturaleza, nuestros pies, que en esta ocasión deberán ir convenientemente protegidos con calzado adecuado, disponen de una perfecta ocasión para realizar movimientos que normalmente no realizan al andar por superficies urbanas y al igual que ocurre en la playa, el permanecer descalzos sobre las piedras y la hierba nos transmitirá una sensación gratificante y nos liberará de tensiones y electricidad acumulada.

COMIENZA UN NUEVO AÑO

Para los muchos corredores septiembre bien podría ser el año nuevo y antes de reiniciar la actividad deportiva deberíamos atender a algunas recomendaciones podológicas:

Revisión rutinaria:

Comprende la observación y evaluación de la piel y uñas de nuestros pies; eliminaremos los posibles callos y durezas que muchas veces son asiento de durezas especialmente incordiantes y que en tantas ocasiones nos han malogrado la consecución de alguna prueba de largo recorrido, media maratón, maratón y 100 kilómetros. La piel se encontrará especialmente reseca por el cloro de piscinas y el uso de sandalias y el abandono del calcetín, por lo que utilizaremos cremas hidratantes a base de urea. Si lo que nos interesa es neutralizar el exceso de sudor, existen en el mercado productos que mejoran este aspecto y combaten al tiempo las infecciones por bacterias y hongos y el mal olor. Las uñas constituyen otra parte importante de los problemas podológicos y en verano están especialmente expuestas a las infecciones por hongos, al permanecer más tiempo en ambiente húmedo y por los traumatismos que recibe al llevar calzado abierto.

- Estudio biomecánico:

Muchos de vosotros habrá sido víctima de alguna lesión más o menos importante, desde una contractura pasajera hasta una tendinitis o desgarró muscular, pasando por las

temidas periostitis o fascitis plantar. Pues bien ahora es un buen momento para someteros a un estudio minucioso tanto en descarga como en dinámica para conocer la naturaleza y fisiología de vuestro aparato locomotor y llegado el caso de optimizar vuestra pisada con la confección de unas plantillas personalizadas y específicas para la actividad deportiva, con ello lograréis hacer el rodaje con buenos apoyos, mejorando la adaptación y evitando o aminorando los parones por lesión.

Estiramientos:

A menudo nos olvidamos de aplicar los ejercicios de estiramientos también para los pies, deberíamos realizar 3 series de al menos 15 segundos:

- extensión y flexión de tobillo
- circunvalaciones de tobillo
- extensión y flexión de dedos
- forzar la inversión y eversión del pie

Potenciación:

Andaremos durante al menos 10 minutos:

- sobre las puntas de los dedos
- sobre nuestros talones
- sobre el lateral externo
- sobre el lateral interno

Asimismo forzaremos la flexión dorsal y plantar del pie así como los movimientos laterales del pie, hacia dentro y hacia fuera, sólo o con la ayuda de algún compañero.

Calcetines y Zapatillas :

En temporada estival buscaremos calcetines y zapatillas que permitan una buena ventilación para favorecer la expulsión del sudor y disminuir el recalentamiento del pie, si empezamos despacio y nuestros pies nos lo permiten, podemos realizar entrenos con zapatillas más ligeras y aireadas, controlando el kilometraje y la intensidad de los primeros entrenamientos. Los calcetines tipo coolmax son una excelente opción para esta época estival y ahora los tenéis también con dedos, una gozada.

Entrenamientos:

- Incrementar paulatinamente el ritmo de entrenamiento
- Alternar entrenamiento aeróbico con anaeróbico
- Estirar antes y después de la carrera
- Masaje

El calendario está lleno de citas para poner a prueba nuestro estado físico, pero ahora la adaptación a nuestra mejor forma ha de ser paulatina y controlada por profesionales de la salud y del deporte, de ello dependerá en buena medida nuestro rendimiento a lo largo del año.