

El Running **MANUAL**

Your Total Guide To Running To Improve Your Fitness,
Lose Weight And Increase Mental Strength



Descargo de responsabilidad

Este libro electrónico se ha redactado únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible. Sin embargo, puede haber errores de tipografía o de contenido. Además, este libro electrónico sólo proporciona información hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico sea totalmente completa y no serán responsables de ningún error u omisión. El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este libro electrónico.

EL MANUAL DE FUNCIONAMIENTO

Índice de contenidos

Introducción.....	6
Capítulo 1: Los principales beneficios del running para la salud - ¡No se trata sólo de perder peso!	9
Por qué correr es la forma número uno de perder peso	9
Otros muchos beneficios de correr.....	12
Capítulo 2: ¿Por qué no corres todavía? Superar los obstáculos y convertirse en corredor	17
Dónde se equivocan la mayoría de los nuevos corredores.....	18
Su primera carrera y su nuevo programa.....	20
Fijación correcta de objetivos.....	22
Capítulo 3: Tu kit de running - Ropa y accesorios cruciales para sacar más partido a las carreras	24
Relojes para correr y rastreadores de fitness.....	26
Capítulo 4: Cómo elegir el calzado adecuado para la marcha y evitar lesiones	29
Algunas lesiones comunes y cómo evitarlas	32
Estiramiento.....	33
Capítulo 5: ¡Explicación de la técnica correcta de correr! (Y una introducción a la carrera descalza)	35
Cómo corren los tarahumaras	37
Cómo cambiar a un estilo de carrera más minimalista.....	38
Capítulo 6: Cómo perder peso corriendo	40

Combinando tu carrera con la dieta adecuada.....	42
Capítulo 7: HIIT frente a cardio en estado estable	46
La zona de quema de grasas: ¿realidad o mito?	46
Qué es el entrenamiento por intervalos.....	47
Capítulo 8: Entrenamiento de maratón 101	49
Capítulo 9: Técnicas avanzadas - Cardio en ayunas, Trail Running, resistencia y andar descalzo.....	53
Cardio en ayunas	53
Correr fuera de la carretera	54
Umbral de lactato	55
Capítulo 10: La receta para el éxito de las carreras.....	57
Conclusión y comentarios finales	60

Introducción



A veces, la mejor respuesta es la más sencilla.

Innumerables personas de todo el mundo están ahora mismo intentando perder peso. De hecho, casi todos nosotros hemos querido deshacernos de algunos kilos en algún momento de nuestra vida. Es algo que une a casi todo el mundo, pero también es un reto increíblemente difícil.

Basta con buscar en Internet la palabra "pérdida de peso" y rápidamente se verá inundado de diferentes consejos, sugerencias y estrategias. Hay innumerables dietas de adelgazamiento, 101 rutinas de entrenamiento diferentes y una gran cantidad de información contradictoria. Es muy difícil saber cuál es la mejor manera de empezar y, a menudo, el grado de compromiso que implica es enorme: significa contar todas las calorías, evitar los carbohidratos a toda costa o entrenar todas las noches.

Lo que se suele decir es: si fuera *sencillo*.

Bueno, ¿adivina qué? *Es* sencillo. Hay una respuesta realmente sencilla para perder peso.

Y no sólo para perder peso: esta sencilla solución también le ayudará a sentirse con más energía y alerta, mejorará su estado de ánimo y le ayudará a aumentar su masa muscular.

Seguro que ya ha adivinado de qué estoy hablando: al fin y al cabo, está en el título del libro.

Hablo de correr. Y me refiero al simple hecho de que si sales a correr sólo dos veces por semana, perderás peso. Y te sentirás más saludable.

Sí, es así de sencillo.

Y también hay innumerables beneficios de correr. Como aprenderás al leer este libro, el cuerpo humano ha *nacido* literalmente para correr. Es para lo que estamos diseñados. Y si sabes cómo correr correctamente, descubrirás que rápidamente se convierte en una pasión para toda la vida a la que nunca querrás renunciar.

Así que con todo esto en mente, la única pregunta que queda -la única advertencia- es por qué no se presenta ya todo el mundo.

Si correr es tan bueno y tan fácil, ¿por qué no corres ya todos los días?

La respuesta es que correr tiene un problema de relaciones públicas. La mayoría de la gente parece creer que correr es agotador, desagradable, lento y doloroso. Es posible que tú estés entre esas personas. Puede que pienses que correr es una de las últimas cosas que podrías querer hacer. Y si te sientes así... ¡no te culpo! No *parece que sea* precisamente una diversión.

Pero correr no tiene que ser duro, no tiene que ser desagradable... ni siquiera tiene que ser duro para las articulaciones.

Lo cierto es que si no disfrutas corriendo o te resulta demasiado duro, probablemente lo estés haciendo mal.

Así que sigue leyendo y pondremos fin a eso. En este libro, aprenderás a enamorarte del running y a hacer que funcione para ti. En concreto, aprenderás:

- Por qué correr es tan bueno para ti
- Cómo correr con la técnica correcta
- Cómo hacer que correr sea agradable
- Cómo evitar lesiones
- Cómo evitar los errores comunes de los nuevos corredores
- Cómo mantener el compromiso
- Cómo aumentar la pérdida de peso
- Cómo mejorar su velocidad
- Cómo ayudar a correr con la alimentación y la dieta adecuadas
- Técnicas avanzadas de carrera

Y mucho, mucho más. Así que pongamos en marcha este espectáculo.

Capítulo 1: Los principales beneficios de correr para la salud - ¡No se trata sólo de perder peso!



Así que un buen lugar para empezar es por qué deberías correr en primer lugar.

Y la gran razón para mucha gente que lee esto va a ser todo eso de la "pérdida de peso" de la que hablamos. En pocas palabras, correr es LA forma número uno de perder peso...

Por qué correr es la forma número uno de perder peso

Parece una afirmación audaz, así que vamos a respaldarla.

Y para ello, empezaremos por evaluar cómo se hace para perder peso alguna vez. ¿Cuál es la clave para perder peso?

En realidad, hay una ecuación muy sencilla cuando se trata de perder peso, y es que hay que consumir menos calorías de las que se queman.

Cuando se ingieren alimentos, el cuerpo absorbe los nutrientes para ayudar a los distintos procesos del organismo y absorbe la glucosa para proporcionar energía utilizable. Esa glucosa se desplaza por el torrente sanguíneo y, cuando te mueves, respiras o *corres*, se *envía* a los músculos y a los órganos para proporcionarte la energía que necesitas.

Pero, ¿qué pasa si se está tumbado y le sobra energía? En ese caso, el azúcar se convierte en grasa y se almacena alrededor del cuerpo bajo la piel. Esto es lo que nos hace parecer menos atractivos y lo que también puede causar numerosos problemas de salud.

Por otro lado, si necesitas más energía de la que tienes disponible, entonces tu cuerpo tendrá que mirar hacia sus reservas de grasa existentes. Entonces le pondrá en un estado aeróbico, lo que significa que el oxígeno será enviado a las reservas de grasa y descompondrá la grasa para proporcionarle más energía.

Todo esto ocurre en cada momento, pero la mejor manera de controlarlo es observar el total diario. Esto significa que tenemos que mirar nuestra ingesta diaria de calorías y nuestra *quema* diaria *de* calorías para calcular la diferencia.

Lo que le quedará es un "déficit calórico" o un "superávit calórico". Un superávit significa que te ha sobrado energía que el cuerpo va a almacenar en forma de grasa. Un déficit significa que has utilizado más de lo que has quemado, por lo que habrás eliminado parte de la grasa. Es un poco como hacer un presupuesto, pero en lugar de tratar de *ahorrar* dinero, estás tratando de *perder* calorías.

Entonces, ¿dónde encaja el correr? En realidad, desempeña un papel importante por todo *tipo* de razones, pero la más sencilla y directa de entender es ésta: correr quema *muchas* calorías. De hecho, una carrera de cuarenta minutos le ayudará a quemar entre 500 y 800 calorías. Es una cantidad enorme y más de lo que probablemente podría quemar con cualquier otra forma de ejercicio.

Y para ponerlo en perspectiva, la mayoría de la gente tiene como objetivo natural consumir alrededor de 2.000-2.500 calorías en un día. Estord significa que correr durante una hora puede quemar entre 1/2 y 1/3 de las calorías totales. Se trata de una *gran* diferencia y es suficiente para tener un impacto significativo incluso dos veces por semana.

Sin embargo, hay formas más eficientes de perder peso corriendo específicamente. Hablaremos de ello en un próximo capítulo, pero debes saber que puedes quemar muchas calorías.

Pero también hay algo más. Porque si buscas en Internet sobre dietas, verás que hay mucho debate sobre si toda esta estrategia de "contar calorías" realmente funciona. Algunas personas dicen que es demasiado simplista y que es más importante centrarse en el *tipo* de calorías que comes y en cosas como las hormonas. Su opinión es que no se puede hacer un seguimiento exacto de las calorías y que algunas personas quemarán más calorías que otras debido a las diferencias metabólicas. Quizás tengas más testosterona, quizás tengas más T3, quizás tengas una tiroides lenta.

Y esto tiene mucho sentido si se mira a alguien que usa esteroides anabólicos, o alguien que tiene hiper o hipotiroidismo. Incluso alguien con diabetes o resistencia a la insulina. Las hormonas realmente hacen una diferencia y el conteo de calorías por sí solo no tiene en cuenta esto. Estos

Las personas se centran en cosas como las dietas bajas en carbohidratos porque creen que así pueden controlar la insulina y otras respuestas hormonales.

¿Cuál es la verdad aquí? Bueno, ambos bandos tienen sus puntos de vista y, de nuevo, llegaremos a esto en un próximo capítulo. Pero lo que realmente importa es que es irrelevante - porque correr te ayuda a perder peso de esta manera también. Cuando corres, tu cuerpo liberará una serie de hormonas como la adrenalina y la misotatina que te ayudarán a descomponer la grasa y los tejidos. Además, tu cuerpo será más eficiente desde el punto de vista energético, de modo que incluso cuando duermas, quemarás más grasa. Esto también se verá favorecido por el aumento del tono muscular en su estómago y pantorrillas y su elevado VO2 máximo. Ya hablaremos de todo esto más adelante.

Pero básicamente, correr tiene el efecto a corto plazo de quemar muchas calorías y el efecto a largo plazo de ayudarte a alterar tu metabolismo y tu composición hormonal para que siempre estés quemando más calorías que antes...

Los muchos otros beneficios de Running

Pero el fitness no debería consistir únicamente en perder peso. De hecho, aquí es donde mucha gente se equivoca. Si tu objetivo es simplemente perder peso, te darás cuenta de que puedes desanimarte rápidamente y tomar malas decisiones en cuanto a tu dieta y tu entrenamiento.

Por el contrario, todas las formas de fitness y entrenamiento deberían tener como objetivo sentirse mejor y estar más sano. Porque cuando lo hagas, te resultará mucho más fácil seguir con lo que haces y verás que tu cuerpo cambia para tener el aspecto que deseas casi como un *efecto*

secundario. No corras para verte bien! disfruta del hecho de que ocurra!

Así que el GRAN beneficio de correr es lo que hace por tu salud. Y hace mucho por tu salud.

Evidentemente, correr mejora tu estado cardiovascular y tu energía. No sólo mejora el corazón, sino también las mitocondrias y todos los demás sistemas energéticos del cuerpo. Esto significa, sencillamente, que te cansas con menos facilidad. Esto es cierto tanto si haces deporte como si das un largo paseo. Bruce Lee solía correr kilómetros todos los días y la razón que daba para ello era que no se puede esperar ser un buen luchador si se está cansado después de dar unos pocos golpes. Lo mismo ocurre con el tenis, el fútbol, el rugby...

E incluso un día ajetreado o un viaje al trabajo estresante. Cuando puedes correr 16 kilómetros, de repente todo lo demás se vuelve realmente fácil.

¿No te gustaría que todo fuera realmente fácil?

Pero hay muchos otros beneficios, mucho más específicos y científicos, de correr también...

Lo primero que hace es aumentar el tamaño del ventrículo izquierdo. Esta es la parte del corazón que almacena la sangre oxigenada y la bombea por todo el cuerpo. Cuanto más fuerte y grande sea, más sangre podrá transportar por el cuerpo con menos latidos. Este es un beneficio que es exclusivo del cardio de estado estable como correr - *no* ocurre con las formas modernas de HIIT.

Lo que significa ese aumento del ventrículo izquierdo es que ahora puede suministrar más oxígeno y nutrientes a su cuerpo en cualquier momento. Eso no sólo significa cuando estás corriendo, sino también cuando estás durmiendo y cuando estás

que funcionan. Esto significa que se levantará cada mañana con más energía y podrá mantenerse despierto y alerta durante más tiempo durante el día.

¿Te has preguntado alguna vez qué podrías conseguir con una hora más de productividad?

Del mismo modo, esa mayor potencia del corazón también significa que el pulso no tiene que trabajar tanto. En lugar de ponerse a trabajar a toda marcha para intentar bombear la sangre por todo el cuerpo, el corazón puede adoptar un enfoque mucho más informal y seguir proporcionando una cantidad *más* que suficiente de lo que necesita, donde lo necesita.

¿Qué significa esto? Significa que ahora tiene un ritmo cardíaco en reposo (RHR) más bajo. Esto es importante porque una frecuencia cardíaca en reposo baja está relacionada con un nivel bajo de cortisol, que es la hormona del estrés. En otras palabras, cuando su corazón está sano, está menos excitado fisiológicamente en todo momento del día. Esto significa que te sentirás mucho más fresco y descansado incluso cuando no estés haciendo nada. Significa que será capaz de manejar los acontecimientos estresantes de la vida mucho más fácilmente y significa que dormirá MUCHO mejor (la calidad de su sueño se mide en gran medida por lo bajo que cae su ritmo cardíaco).

Esto también significa que su presión arterial será más baja (porque la presión arterial es el resultado de la viscosidad de la sangre y la fuerza del bombeo del corazón). Esto, a su vez, significa que es mucho menos probable que sufra un ataque al corazón, un derrame cerebral u otro incidente asociado a la presión arterial alta. Cuando se combina esto con un menor peso corporal, en general es mucho menos probable que se enferme o sufra algún tipo de ataque grave.

Ah, y esa disminución del cortisol significa que experimentarás *una mayor* testosterona. Para los chicos, esto significa que podrán ver más músculo

masa y más pérdida de grasa. Mucha gente se aleja de correr porque piensa que les hará adelgazar y que les hará quemar músculo. Antes hemos mencionado la "miostatina" y, efectivamente, se trata de un compuesto que provoca la degradación del músculo.

PERO (y este es un gran pero), correr también te hace más anabólico el *resto del tiempo* al ayudarte a descansar más eficientemente. Esto significa que puede *aumentar la* masa muscular. Y esto se ve reforzado por el aumento de la testosterona que se correlaciona con una mejor variabilidad del ritmo cardíaco.

Tanto para los hombres como para las mujeres, correr es una buena manera de aumentar la masa muscular de las piernas. Esto es atractivo en sí mismo, pero también conduce a una mayor pérdida de grasa y a una mayor construcción de músculo (¡por eso nos dicen que nunca nos saltemos el día de las piernas!).

Las mujeres que quieren conseguir un físico tipo "modelo de fitness" realmente NECESITAN correr. Porque la celulitis no se pierde perdiendo grasa, se pierde tonificando. Si empiezas a correr, tendrás unos glúteos mucho más firmes y tonificados.

Todos estos cambios tienen un impacto sorprendente en tu estado de ánimo. Esto es lo que ocurre cuando reduces la hormona del estrés y empiezas a conseguir el cuerpo que siempre has querido. Pero también es lo que ocurre cuando experimentas el "subidón del corredor". Correr provoca la liberación de endorfinas, que son los antidepresivos y analgésicos naturales de la naturaleza. Acaban con el dolor y te hacen sentir eufórico como ninguna otra cosa.

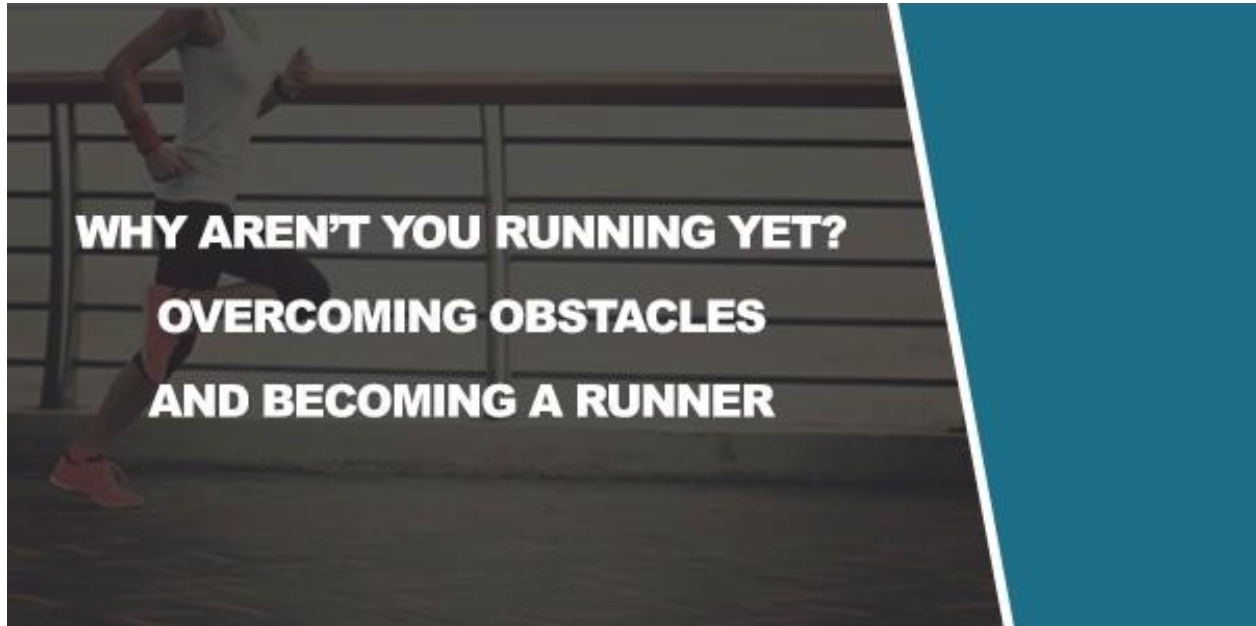
A esto se suma el hecho de que correr te permite explorar tu zona natural

y suele implicar correr por lugares de gran belleza natural. Eso puede significar un bosque cercano o puede ser un parque - ya sea

Además, innumerables estudios han demostrado que pasar más tiempo en la naturaleza reduce aún más el estrés e incluso mejora la creatividad. Si pasas la mayor parte de tu tiempo en un entorno urbano ruidoso, sucio y contaminado, ésta es una forma estupenda de conseguir una "escapada" y de sentirte mucho mejor por ello. Esto se está convirtiendo rápidamente en una moda para la salud que algunas personas denominan "baño en la naturaleza". Para mí, una de las mejores partes de correr es poder explorar mi área local.

Y eso no es nada comparado con la increíble sensación de logro que se obtiene al batir las marcas personales. Correr es una de las formas más puras de superación personal y una excelente oportunidad para ponerse a prueba. Te exiges más y más constantemente y es una forma fantástica de desarrollar la determinación mental y la resistencia. Cuando se es corredor, ya *nada* puede suponer un reto insuperable. Empiezas a aprender que sólo tienes que seguir avanzando un poco más para cruzar la línea de meta. Así es con el running y así es con cualquier otro reto que la vida te plantee.

Capítulo 2: ¿Por qué no corres todavía? Superar los obstáculos y convertirse en un corredor



Vale, es un número MASIVO de razones para empezar a correr. Ahora mismo, probablemente estés listo para levantarte y salir corriendo por la puerta.

Pero antes de hacerlo, párate a pensar un momento.

Porque si eres como la mayoría de la gente, es muy posible que lo hayas intentado antes. Casi todos *hemos* probado alguna vez a correr. El problema es que la mayoría de nosotros nunca sigue con ello y la mayoría se aburre rápidamente.

Entonces, ¿qué está fallando?

Donde la mayoría de los nuevos corredores se equivocan

Entonces, ¿en qué se equivocan la mayoría de los nuevos corredores?

Hay varios lugares, pero el mayor problema, *con diferencia*, es la magnitud de su ambición.

En este momento, probablemente estés cansado y fuera de forma. Puede parecer una grosería, pero lo cierto es que la mayoría de la gente lo está.

La mayoría de la gente está *tan mal* de la forma, que una vez que empiece a correr, será prácticamente una especie diferente.

La mayoría de la gente pasa más de 8 horas en una oficina cada día y probablemente se desplaza durante 1 ó 2 horas. Eso son diez horas de estrés al día y diez horas de respirar humos tóxicos, recibir gritos y estar hacinados.

Así que no es de extrañar que cuando llegan a casa no tengan fuerzas para hacer nada activo. La mayoría de nosotros tenemos que ocuparnos de la administración y la correspondencia (archivar los gastos, responder a una carta, llamar a mamá) y luego tenemos que jugar con los niños, hacer la cena y acostarnos temprano para poder empezar todo de nuevo mañana.

No es de extrañar que el poco tiempo que tenemos lo dediquemos a ver repeticiones en la televisión o a mirar a lo lejos.

Y no es de extrañar que muchos de nosotros pidamos comida rápida para cenar esta noche.

Apenas utilizamos nuestro cuerpo. Pasamos horas enteras encerrados en una posición encorvada, sentados y mirando una pantalla brillante. No dormimos bien. Y no comemos bien.

Nuestro ritmo cardíaco en reposo está en algún punto de los 80 y tenemos una gran cantidad de exceso de grasa y flacidez.

Al final, nos cansamos de esto. ¿Y qué hacemos? Escribimos un programa de formación.

Ese programa de entrenamiento puede consistir en correr o en levantar pesas. En cualquier caso, nos proponemos hacer ejercicio 4 o 5 noches a la semana durante una hora. Quizá en un gimnasio.

Y de paso, nos decimos, también vamos a empezar a comer más sano. Eso significa que no hay carbohidratos.

¡Y sólo 2.000 calorías!

Haremos un seguimiento de las calorías y cocinaremos bien.

¡Pero espera, espera, espera! (Insertar el sonido de un disco rayado aquí...)

Hace un momento, decías que tienes *cero* energía y que estás realmente fuera de forma.

¿Y ahora pretendes añadir horas de esfuerzo intenso a tu rutina? ¿Y no comes lo suficiente para mantenerte?

¡Y te sorprende que no funcione!

No se puede pasar de la nada a algo tan increíblemente intenso, *no* va a funcionar.

Y el tiempo no es realmente el problema aquí. Probablemente tengas tiempo suficiente.

La cuestión es la energía. La energía no es un recurso infinito. El hecho de que no se pueda ver, no significa que no esté ahí y no significa que no sea importante.

Si no tienes energía para entrenar, entonces no vas a entrenar. Es así de sencillo. Así que si intentas introducir un programa de entrenamiento MASIVO, vas a fracasar. Y entonces te vas a desanimar. Y entonces vas a decidir que correr no funciona, o que no es para ti...

Su primera carrera y su nuevo programa

Así que, con todo esto en mente, ¿qué puedes hacer para empezar a correr si tu plan es seguir con ello?

El primer consejo es cambiar la forma de enfocar la primera carrera. Mucha gente se acerca a su primera carrera pensando que va a quemar una tonelada de calorías para poder ver rápidamente algunos resultados. Pero quiero que te quites ese pensamiento de la cabeza y cambies completamente tu enfoque.

Si empiezas a correr rápido, con la forma incorrecta, y cuando estés así de cansado, lo vas a odiar. Te sentirás mal, te dolerán las espinillas y las rodillas cuando tus pies toquen el pavimento y sudarás una barbaridad.

Por lo tanto, el objetivo de tu primera carrera es ir despacio y disfrutar. Tu primer objetivo es *aprender a correr*, no perder peso. Así que las primeras veces que lo hagas, irás muy suave y si eso significa correr con un ritmo de 13 minutos/milla... ¡que así sea!

Concéntrese en dejar que sus pies aterricen suavemente y en disfrutar del entorno que le rodea. También puedes hacerla corta: prueba con tres kilómetros.

Y al mismo tiempo, descansa mucho entre sesiones. Durante los dos primeros meses, correr una vez a la semana será más que suficiente.

¿Le preocupa no estar "haciendo nada"? Piénsalo de nuevo. Sigues cambiando el funcionamiento de tu cuerpo y, aunque no lo creas, vas a quemar un *montón* de calorías. Corre lentamente durante 30 minutos y puedes esperar quemar 400 como mínimo. Eso es un permiso para comer el postre (y algo más) sin consecuencias negativas en cuanto a las calorías (que no es la actitud correcta, sólo una demostración).

Lo que también vas a hacer es encontrar formas de mejorar tus niveles de energía y empezar a dar prioridad a tu salud. Recuerda: la energía es una cantidad finita y es algo que debes cultivar si quieres ponerte en forma.

Así que vas a empezar a mirar de comer un poco más sano (conseguir más nutrientes en tu dieta hará una gran diferencia - prueba un batido),

Dormir un poco más (sólo hay que dar prioridad a acostarse a la hora) y evitar el estrés en la medida de lo posible.

Y mira, si tu trabajo *no* te deja absolutamente *ninguna* energía y te llena de estrés, entonces deberías buscar otro trabajo.

¿Qué podría ser más importante que tu salud? A fin de cuentas, no es un sacrificio que merezca la pena hacer. Así que si no puedes hacer que funcione - entonces esto es lo que tienes que cambiar.

Objetivo correcto Fijación de objetivos

Otra cosa que hay que cambiar, si te has sentido identificado con algo de esto, es la forma de establecer los objetivos.

Demasiados de nosotros hacemos que el objetivo sea la pérdida de peso. Demasiada gente dice que quiere "perder 5 kilos en dos meses", por ejemplo. Pero este es el enfoque erróneo de la fijación de objetivos.

¿Por qué? Porque cuando haces de esto el objetivo, haces un objetivo que está demasiado alejado de tu realidad diaria. Cuando el objetivo está a dos meses vista, es fácil saltarse un día de carrera y decirse a sí mismo que lo compensará más tarde. Además, es muy fácil *fracasar en* tu objetivo por razones que no son realmente tu culpa y luego desanimarte.

Y, además, todo esto viene a cuento de lo que hemos dicho antes: mejorar la salud es más importante que perder peso. Si sólo te centras en la pérdida de peso, no estás entendiendo el objetivo del entrenamiento.

Así que, en lugar de eso, deberías hacer de la pérdida de peso tu *visión*. Tu visión es lo que te imaginas y lo que te va a motivar. No tiene por qué ser algo que puedas expresar con palabras, puede ser una idea abstracta. Puedes *imaginarte* a ti mismo viéndote y sintiéndote más sano que nunca. Estar seguro de ti mismo. Pasando tiempo al sol sin camiseta. Tener unos increíbles abdominales.

Convertirse en una sensación de Instagram...

Esas emociones te ayudarán a seguir adelante cuando ya no puedas afrontar el entrenamiento, así que tienes que conceptualizar realmente tu objetivo y aprender a traerlo a la mente cuando sea necesario.

Pero luego vas a pensar en los pasos que tienes que dar para hacer realidad esa visión. En nuestro caso, para empezar al menos, el primer paso es correr una vez a la semana.

Así que ese es tu objetivo. Eso es lo único en lo que te vas a centrar. Y en tu mente, vas a vincular esa idea de correr con la visión que has creado para ti.

Corre cada semana y consigue el cuerpo que quieres.

La razón por la que esto funciona es que se trata de un objetivo que está *totalmente* bajo tu control y es un objetivo que no puedes "perder" una semana y seguir cumpliendo. No hay pasos más pequeños. Dicho esto, si lo pierdes (por accidente), puedes retomarlo la semana que viene sin ningún problema.

Capítulo 3: Tu kit de running - Ropa y accesorios cruciales para sacar más partido a las carreras



Volvamos a esa primera carrera. Recordemos que nuestro objetivo no es forzarnos, sino simplemente hacer una buena carrera. Nuestro objetivo es disfrutar de esta carrera y hacerla suave, sostenible y no intimidante. Estamos aprendiendo a correr y no intentamos quemar grasa por ahora.

La actitud ayudará mucho, pero lo que también tienes que hacer para que esto funcione es asegurarte de que tienes el equipo de entrenamiento adecuado. Esto puede suponer una gran diferencia en tu comodidad y, por tanto, en tu capacidad para seguir adelante.

La primera y más importante pieza del equipo de running es la zapatilla. Cuando empieces a correr, invertirás en esta zapatilla y se convertirá en tu mejor amiga.

Si crees que puedes salir a rodar por el asfalto ahora mismo con tus viejas y raídas zapatillas, no *te equivocas*, pero enseguida te darás cuenta de que te duele y de que no querrás seguir corriendo mucho tiempo. Sin embargo, si te gastas 100 dólares en unas zapatillas, notarás una gran diferencia. Serás más rápido, tendrás menos probabilidades de lesionarte y será un "paseo" mucho más placentero (¡para usar la misma jerga que los fabricantes de calzado!).

No voy a entrar en más detalles aquí porque es algo que vamos a analizar con más detalle en el próximo capítulo. Por el momento, sólo debes saber que *necesitas unas* buenas zapatillas si quieres tener alguna posibilidad de seguir corriendo.

Lo siguiente que vas a querer es conseguir ropa para correr.

Una vez más, *puedes* salir a correr con lo que llevas puesto ahora mismo, pero si inviertes en una buena ropa te resultará mucho más cómodo y agradable. La ropa adecuada para correr será transpirable pero cálida al mismo tiempo. Descubrirás que no tienes tanto frío cuando corres en la oscuridad, pero tampoco sudas profusamente.

Y lo que es más importante, reducirás en gran medida las rozaduras. Este es un gran problema, especialmente cuando empiezas a correr largas distancias. Más adelante hablaremos de cosas como la cinta adhesiva para pezones, pero por ahora sólo tienes que preocuparte por el picor y el sarpullido que se produce al llevar los pantalones cortos cuando se mueven por la pierna, o por el desagradable sarpullido que puede aparecer en la axila con una camiseta.

Lo que buscas es una capa interior. Se trata de algún tipo de equipo de compresión: pantalones de compresión y una camiseta de compresión. Se

ajustarán a tu piel y te proporcionarán ese calor transpirable que estábamos buscando.

de la que hablamos, al tiempo que protege su piel del material de su ropa al moverse.

Otros extras opcionales son algún tipo de botella de agua portátil (puedes conseguir unas que caben perfectamente en una mano mientras corres) y una cinta para el sudor si te cuesta sudar. Los auriculares también pueden ser buenos si quieres que la música te estimule, aunque pueden hacer que sudes un poco y a menudo es agradable escuchar sólo los sonidos de la naturaleza.

Relojes para correr y rastreadores de fitness

Si hay una pieza de equipamiento que recomendaría encarecidamente (aparte de las zapatillas para correr), es un rastreador de fitness o un reloj para correr.

Son aparatos relativamente nuevos y la gente corría felizmente sin ellos durante muchos años antes de que se inventaran. Pero el hecho es que estos son grandes dispositivos y pueden hacer una gran diferencia en su funcionamiento y su pérdida de peso por un *montón* de razones.

Tanto si optas por un rastreador de fitness como por un reloj para correr, hay algunas cosas que debes tener en cuenta. Los mejores dispositivos deben tener:

- GPS
- Un podómetro
- Barómetro
- Monitor del ritmo cardíaco

Lo que esto le permite hacer es seguir su ruta, medir su distancia, contar sus pasos e incluso medir sus pasos. Esa información también se puede cotejar para decirte todo tipo de cosas, como por ejemplo:

- Su VO2 máximo (en algunos casos)
- Su FCM (frecuencia cardíaca máxima)
- Su ritmo cardíaco medio
- Su ritmo cardíaco más bajo
- Su mejor parcial (tiempo que le llevó completar una milla/kilómetro)
- Su división media
- Su mejor ritmo
- Su ritmo medio
- Su distancia total
- Su ruta precisa
- Sus calorías quemadas
- Su número de pasos
- Su elevación máxima

Toda esta información hace que correr sea *enormemente* más divertido y mucho más gratificante.

¿Por qué? Para empezar, ahora puedes saber exactamente la distancia que corres sin tener que establecer una ruta específica antes de salir. Esto supone una gran diferencia porque significa que no tienes que saber a dónde quieres llegar, pero puedes seguir controlando tu progreso y ver las mejoras. Significa que puedes simplemente salir a la calle y empezar a correr, sin tener que planificar meticulosamente una ruta primero y luego dignarte a seguirla con precisión.

Esta es una de las cosas que más me gustan de correr: me permite explorar nuevas zonas y encontrar nuevos lugares en mi barrio. He

descubierto

EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO

todo tipo de parques, cafés, restaurantes y tiendas simplemente corriendo y también conozco un montón de atajos más. También es muy bueno para el sentido de la orientación y el mapa interno.

Lo que hace todo esto, es que te permite convertir el correr en una oportunidad para explorar y descubrir cosas nuevas y esto es mucho más emocionante y motivador que simplemente correr la misma ruta una y otra vez.

También significa que puedes ponerte retos y tratar de mejorar. Una semana puedes ver que aumentas drásticamente tu ritmo medio y tu fracción, otra semana puedes ver que tu ritmo cardíaco se mantiene mucho más bajo mientras haces la misma carrera.

Esto también hace que correr sea más gratificante. Antes de los relojes inteligentes no teníamos ninguna forma de saber si estábamos progresando mientras corríamos. Esto hacía que, en cierto modo, fuera menos gratificante que ir al gimnasio, donde podías ver cómo aumentaba la cantidad de peso que podías mover cada vez. De repente, puedes ver un progreso incremental y esto lo hace mucho más adictivo.

También puedes utilizarlo para establecer objetivos específicos si quieres mejorar en ámbitos concretos. Y como aprenderemos, esto también te facilitará mucho la pérdida de peso. Puedes hacer cosas como controlar el tiempo que pasas en tu zona de quema de grasa, o puedes hacer "carreras de tempo" e intentar superar tu umbral anaeróbico. Y tratar de mantener un ritmo determinado también es muy útil si quieres entrenar para una maratón, en la que el *objetivo* es mantener una velocidad determinada durante la distancia.

Todo esto es posible gracias a un reloj para correr.

Capítulo 4: Cómo elegir el calzado adecuado para la marcha y evitar lesiones



Así que la pieza más importante del equipo que necesitas para correr va a ser el calzado. Pero no sirve de nada comprar cualquier zapatilla, sino que tiene que ser una buena zapatilla que se adapte específicamente a *tu* forma de correr.

Entonces, ¿cómo sabes lo que es?

La mejor manera de averiguarlo es visitar una tienda de running. En ellas, a menudo podrás encontrar una cinta de correr con una cámara acoplada que está diseñada para monitorizar y medir tu forma de andar con precisión. En ella se observará el momento en que tus pies tocan el suelo y qué *parte* del pie golpea primero el suelo.

Esto es importante porque enseguida podrás mostrarte cualquier signo de problemas con tu estilo de correr y te ayudará a conocer mejor tu técnica individual.

Algunas personas se dan cuenta de que la bola del pie golpea primero el suelo. Esto se denomina "golpe de dedos". Otras personas consideran que la entresuela golpea primero el suelo. Y muchas personas consideran que su talón golpea primero el suelo.

Dependiendo del tipo de corredor que seas, debes asegurarte de que tienes el tipo de zapatilla adecuado. Los que golpean con el talón primero, por ejemplo, necesitarán una mayor "caída del talón a la punta". La zapatilla tendrá que ser más estructurada y ofrecer más apoyo y deberá estar más acolchada.

Otros podrán conformarse con un calzado ligeramente más minimalista. Hablaremos de ello con más detalle en el próximo capítulo, pero basta con decir que este tipo de calzado utiliza menos suela para que el pie sea más flexible. Esto es bueno porque en muchos casos *quieres* que tu pie aterrice primero en la bola y un zapato más flexible te permite hacerlo cuando es tu tendencia natural para empezar.

En la zapatería podrán asesorarte sobre el tipo de corredor que eres y podrán darte la mejor zapatilla para tu técnica específica. Además, podrán identificar cualquier problema con tu forma de andar actual, por ejemplo, si tienes sobrepronación o si tienes pie plano.

Si tienes un pie plano, vas a necesitar un soporte para el arco. Si tienes sobrepronación, necesitarás algún tipo de plantilla. Incluso es posible que tus piernas tengan una longitud muy diferente. Si ese es el caso, es posible que necesites plantillas ortopédicas especializadas para resolver el

problema.

EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO

También tienes que pensar cuál es el objetivo de tu calzado. ¿Quieres correr rápido? ¿O su objetivo es correr largas distancias?

¿Quieres correr por el asfalto? ¿O quieres correr por el bosque ("trail running")?

Si quieres correr rápido, por ejemplo, deberás buscar una zapatilla con una suela capaz de ofrecer un gran retorno de energía. En otras palabras, necesitas una zapatilla que tenga algo de "rebote" para que, cuando tu pie toque la carretera, te impulse hacia delante con más ganas. Adidas fabrica una espuma llamada "boost" que es muy buena para esto.

Si lo que buscas es algo que te permita correr una mayor distancia sobre el asfalto, entonces querrás una zapatilla más estructurada que guíe tu pie en el movimiento. También querrás más amortiguación y posiblemente incluso plantillas.

Y si tienes pensado hacer trail running, tendrás que ir más minimalista para no dejar rodar el pie.

Hablaremos de ello con más detalle en el próximo capítulo, pero este breve resumen debería ayudarte a entender cómo elegir el zapato adecuado.

Por supuesto, el tamaño también es muy importante y también lo es elegir un zapato que sea lo suficientemente transpirable, ligero y cómodo. Pruébate unas cuantas, prueba a subir y bajar y tanea la puntera para asegurarte de que hay suficiente espacio. El tallaje puede ser un poco diferente cuando se trata de zapatillas de correr, así que asegúrate de probártelas antes de hacer el pedido.

Algunas lesiones comunes y cómo evitarlas

El zapato adecuado te ayudará a evitar algunas lesiones y problemas, pero hay algunos que, sin embargo, pueden surgir.

La rodilla de corredor es una dolencia muy común entre los corredores, aunque en realidad no se trata de un solo problema, sino más bien de un conjunto de problemas que tienden a agruparse bajo un mismo epígrafe. La rodilla de corredor es una situación en la que la rótula deja de moverse correctamente por la articulación, lo que puede provocar dolor y debilidad. La causa suele ser el impacto que sufre la rodilla en el suelo, así como la pérdida de cartílago.

Para prevenir la rodilla de corredor, hay que encontrar el entrenador adecuado, evitar correr demasiado fuerte y demasiado rápido, utilizar la técnica correcta (véase el siguiente capítulo) y descansar si se observan los primeros indicadores. Lo que también puede ayudar es intentar fortalecer los músculos y el tejido conectivo que ayudan a guiar la rótula durante la carrera. Cualquier ejercicio en el gimnasio que se dirija a los músculos de las piernas te ayudará a ello, especialmente si utilizas una extensión de piernas muy ligera.

Mientras se recupera, otro consejo es cambiar a la cinta de correr e intentar correr con una inclinación muy ligera. Aunque la cinta de correr no suele ser tan buena, puede ser una buena forma de reducir la implicación de la rodilla: a menudo descubrirás que el dolor de rodilla es peor cuando vas cuesta abajo o incluso cuando bajas las escaleras.

Otro problema común es el de las espinillas. Los dolores de espinilla surgen cuando se golpea continuamente contra el suelo y, en realidad, son el resultado de la hinchazón del *músculo* (no del hueso). En algunos casos

raros, los dolores de espinilla pueden causar pequeñas grietas en el hueso, llamadas fracturas por estrés.

Si sientes las espinillas calientes y te duelen cuando descansas, entonces puede tratarse de una fractura o una infección y debes acudir al médico.

Si se trata de la causa muscular más habitual, prueba a masajear la parte delantera de las espinillas, utiliza un calzado más acolchado para intentar absorber más impactos e intenta estirar la pierna para aflojar los músculos y los tendones.

En raras ocasiones, los dolores de espinilla pueden indicar la existencia de pies planos u otros problemas, por lo que, de nuevo, asegúrate de consultar a tu médico.

Las ampollas son otra de las lacras del corredor medio y la clave para tratarlas suele ser buscar los calcetines adecuados. Sorprendentemente, los calcetines finos y ligeros a veces pueden empeorar las cosas, ya que permiten que el pie se mueva más dentro de la zapatilla, creando así la fricción que conduce a la ampolla.

El truco consiste en usar un calcetín lo suficientemente grueso como para mantener el pie un poco más quieto en el zapato. También puede ser que tu técnica no sea la adecuada o que tu zapato deba ser un poco más pequeño.

Estiramiento

Y ahora lo más importante: los estiramientos.

El estiramiento es algo que mucha gente asocia con correr y la sabiduría convencional le dirá que siempre debe estirar antes de salir a correr.

Pero la sabiduría convencional a menudo no es correcta y aquí es donde las cosas se vuelven *un poco* controvertidas. Porque, en realidad, no hay pruebas que demuestren la necesidad de estirar antes de correr. Y de

hecho, algunos estudios sugieren que los estiramientos pueden incluso reducir el control sobre los músculos, aumentando así el riesgo de lesiones.

Pero eso no significa que haya que descartar por completo los estiramientos. Porque los estiramientos *son* muy útiles para mejorar la flexibilidad y la fuerza, y para reducir la probabilidad de lesiones al permitir que las extremidades se muevan más con menos resistencia.

¿Es una contradicción?

No. Lo que digo es que no es necesario estirar *antes de* correr. Pero estirar en general y tratar de encontrar diez minutos al día antes de ir a la cama es una gran manera de reducir la probabilidad de lesiones y, por lo tanto, ¡de prolongar tu carrera deportiva!

Capítulo 5: ¡Explicación de la técnica correcta de correr! (Y una introducción a la carrera descalza)



Otra forma muy buena de prevenir las posibilidades de lesión al correr es hacerlo utilizando la marcha y la biomecánica correctas. En otras palabras, debes asegurarte de que corres con la técnica adecuada.

¿Hay una forma correcta y otra incorrecta de correr? Por supuesto que sí.

Y en realidad, la forma correcta de correr es algo que la gente apenas está empezando a aprender. Porque durante años hemos creído erróneamente que la técnica correcta de correr implicaba un golpe de talón con la punta del pie. Por eso nuestras zapatillas tienen un gran tacón: durante siglos hemos creído que el talón debía golpear primero el suelo y luego rodar sobre la bola del pie, impulsándonos.

Pero entonces empezamos a estudiar la forma en que los humanos nativos funcionaban, como la tribu Tarahumara. Los tarahumaras son un pueblo que todavía vive y trabaja de una manera muy similar a como lo haríamos nosotros cuando todavía estábamos evolucionando.

Y corren maratones enteras la mayoría de los días para cazar.

No sólo eso, sino que lo hacen descalzos o con sandalias muy ligeras. Y lo hacen sin descanso y sin recuperación.

La sabiduría convencional nos dice que esto debería ser terrible para ellos: sus huesos deberían estar disparados, sus glándulas suprarrenales deberían estar vacías y deberían estar constantemente a punto de morir de hambre.

Pero la realidad es que estas personas están increíblemente sanas y son capaces de realizar hazañas físicas con las que el hombre moderno sólo puede soñar.

Y la gran verdad que se desprende de todo esto es que hemos nacido para correr.

Los biólogos evolutivos saben ahora que los humanos están diseñados para correr largas distancias. En comparación con otros animales del reino animal, no somos especialmente fuertes. Tampoco somos muy rápidos. Nuestra especialidad es el rastreo.

Y el seguimiento necesita dos cosas: cerebro y la capacidad de correr largas distancias.

No podemos superar a nuestras presas y depredadores, pero sí a ellos. Cuando otros animales se quedan jadeando, nosotros podemos seguir

adelante porque tenemos EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO

la capacidad de sudar. Cuando otros animales se quedan sin glucógeno, nosotros pasamos a nuestro sistema de energía aeróbica. Podemos seguir adelante.

Por eso correr es tan saludable para nosotros, y la mejor manera de hacerlo es como la tribu Tarahumara.

Cómo corre la Tarahumara

¿Cómo funciona la tribu Tarahumara?

Pues bien, corren descalzos. Esto significa que golpean el suelo con la planta del pie primero porque golpear el suelo con el talón primero *duele* si no llevas zapatos.

Esto cambia instantáneamente toda su forma de andar. Significa que sus pies están ahora directamente debajo de sus rodillas y sus cuerpos cuando golpean el suelo. Esto a su vez significa que hay una línea recta por la que viaja el impacto y que la rodilla, el tobillo y la cintura pueden comprimirse para absorber ese impacto como un resorte. Observa cómo corre un guepardo y es muy similar.

De este modo, la pierna proporciona una amortiguación natural, que es bastante diferente de lo que ocurre cuando nuestro talón golpea primero el suelo y envía una onda de impacto que viaja hacia arriba a través de nuestras piernas y toda la espalda.

Además, nos permite inclinarnos un poco más hacia delante, lo que significa que la gravedad puede ayudarnos a impulsarnos. Esto hace que esta forma de correr sea un poco más eficiente desde el punto de vista energético, ya que no dependemos *únicamente* de nuestro propio empuje

para avanzar.

EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO

Y como tal, podemos correr más lejos, más rápido y sin lesiones.

Esta es la forma correcta de correr y significa que la "punta del pie" es en realidad la mejor opción. Esto es lo que los entrenadores de atletismo están enseñando ahora a sus atletas, excepto que están dando nombres a la técnica

También significa que debes apuntar a ir gradualmente hacia un zapato más mínimo para que puedas acercarte un poco más a correr como lo harías naturalmente y como lo harías si fueras descalzo.

Cómo cambiar a un estilo de carrera más minimalista

Cada vez hay más zapatillas en el mercado que ofrecen una estructura más mínima para favorecer este tipo de carrera. Y si quieres llegar hasta ahí, puedes incluso probar algo como las "Vibram Five Fingers", que son unas zapatillas diseñadas para actuar como un guante alrededor del pie. Ofrece suficiente protección contra las ramitas, la hierba y la metralla para que puedas correr con seguridad en todos los terrenos, pero también permite que tu pie se mueva con total libertad.

Pero antes de que te lances a correr, ten en cuenta que ésta puede ser una forma rápida de lesionarte. Aunque esta es la técnica correcta para correr, cada persona tiene una constitución diferente. Si tienes un pie plano o pronado, es menos probable que te adaptes bien a este estilo de correr. Sin amortiguación y sin guía, es mucho más probable que te causes una lesión.

Además, es probable que lleves mucho tiempo caminando y corriendo con zapatos de tacón y que tus pies se hayan adaptado. Si actualmente tienes un golpe de talón, deberías intentar cambiar tu forma *poco a poco* con el

EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO
tiempo y la práctica en lugar de saltar directamente.

Progresas a un calzado ligeramente más mínimo con el paso del tiempo y vigila cuidadosamente cómo te sientes. Y sólo hazlo una vez que hayas comprobado con tu médico que puedes seguir adelante.

Capítulo 6: Cómo perder peso con Running



Con un enfoque muy suave, puedes empezar a mejorar gradualmente tu capacidad de correr e introducirla como parte de tu rutina habitual.

Pero, por supuesto, es probable que *con el tiempo* quieras empezar a aumentar la cantidad de carreras que vas a hacer para empezar a perder peso. Así que aquí es donde tienes que calcular cuánto tienes que correr y cómo puedes progresar gradualmente.

Una vez que te hayas acostumbrado a correr, el siguiente paso es empezar a aumentar la cantidad que haces. Intenta aumentar a 5 o 6 millas una vez a la semana, lo que te parecerá más que suficiente para empezar a ver algunos cambios en tu composición corporal con el tiempo.

Después de un tiempo, deberías empezar a ver que esto es suficiente para empezar a ver mejoras significativas en tu estado físico general. Lo que verás específicamente, es que tu ritmo cardíaco se mantiene más bajo mientras corres y que tu VO2 máximo mejora (si tienes un rastreador de fitness que sea capaz de calcular esto).

Eso significa que ahora puedes empezar a forzar un poco tu ritmo y ver si puedes ir más rápido y durante más tiempo sin agotarte. Comprueba si puedes empezar a batir tus récords personales para tu ritmo y hacer la misma distancia en menos tiempo. No te vuelvas loco con ello, límitate a lo que te resulte cómodo y escucha a tu cuerpo.

A medida que vayas mejorando, puedes empezar a introducir una segunda sesión. Pueden ser necesarios hasta 3 días para recuperarse de una carrera de 40 minutos, así que no intentes hacer más de dos sesiones por semana. Pero si corres el domingo y el miércoles, por ejemplo, deberías tener tiempo para recuperarte y empezar a dar más zancadas.

En este punto, ahora va a ver una quema de calorías de 1.500-2.000 adicionales a la semana. Para muchas personas, eso es lo mismo que tener un *día entero extra* de quema de calorías. Además, se sentirá con mucha más energía y, a medida que se esfuerce por conseguir tiempos ligeramente mejores, descubrirá que también tiene más energía el resto del tiempo y podrá empezar a ser más activo en su vida diaria.

Aquí es donde tener un rastreador de fitness (que usas todo el tiempo) puede ser realmente superior a un reloj para correr (que usas sólo durante las carreras). De este modo, puedes empezar a intentar aumentar tu número de pasos y la quema de calorías para seguir mejorando gradualmente.

Si su objetivo principal es perder peso, esto debería ser *más* que suficiente.

Combinando tu carrera con la dieta adecuada

El ejercicio es una parte de la ecuación.

La otra parte de la ecuación es su dieta. Más concretamente, se trata de cuántas calorías consumes y cuántas quemas.

Así que si quieres estar muy seguro de tu pérdida de peso y ser muy meticuloso, entonces puedes empezar a hacer un seguimiento de las calorías que entran y salen.

Para ello, primero tienes que entrenar tu BMR y tu AMR. BMR significa 'Basal Metabolic Rate' (tasa metabólica basal) y es un indicador de las calorías que debes quemar cada día *antes de* moverte. En otras palabras, son las calorías que quemas simplemente para mantenerte vivo: las calorías que quemas para respirar, para mantener tu sistema inmunitario y para digerir los alimentos.

La tasa metabólica basal se puede calcular así BMR =

$$370 + (9.79759519 \times \text{LBM}(\text{lbs}))$$

$$\text{BMR} = 370 + (21,6 \times \text{LBM}(\text{kg}))$$

Si eso es un poco confuso, probablemente sea porque no estás seguro de lo que es tu LBM. Pues bien, se trata de tu "masa corporal magra", que es tu masa corporal *antes de* la grasa (porque la grasa no es metabólicamente activa, el músculo sí). Para calcularlo, sólo tienes que tomar tu peso, menos tu porcentaje de grasa corporal.

Puedes obtener tu porcentaje de grasa corporal cogiendo una regla y pellizcando un poco de grasa desde el *lado* del tríceps hasta la mitad de la parte superior del brazo. Ahora mide el grosor para poder medir la carne y la grasa.

A partir de esto, puede utilizar la siguiente tabla para calcular aproximadamente su porcentaje de grasa corporal:

Espesor del pliegue cutáneo en mm	Grasa corporal % Hombres	Grasa corporal % mujeres
6	5-9	8-13
13	9-13	13-18
19	13-18	18-23
25	18-22	23-28
38	22-27	28-33

(Esto sólo funciona si eres honesto...)

Así que ahora vas a usar ese porcentaje para entrenar cuánto de tu peso queda una vez que se ha eliminado la grasa. Así que si tienes un 10% de grasa corporal y pesas 130 libras, tu LBM total es de 117.

A continuación, debe calcular su TMA. Se trata de tu tasa metabólica *activa*, es decir, la cantidad de grasa que quemas con tu actividad habitual. Obtén una puntuación de actividad simplemente utilizando la siguiente referencia:

- 1,2 si es sedentario (poco o nada de ejercicio)
- 1,375 si es poco activo (hace ejercicio de 1 a 3 veces por semana)
- 1,55 si eres moderadamente activo (haces ejercicio o trabajas más o menos)
- 1,725 si eres muy activo (entrenas duro durante 6-7 días a la semana)
- 1,9 si eres muy activo (eres un trabajador físico o un atleta profesional)

Ahora multiplica tu BMR por tu puntuación de actividad. Si ninguno de estos valores te describe del todo, puedes elegir un valor intermedio.

Lo que te queda es la cantidad de calorías que quemabas antes de tu nuevo régimen de carrera. Así que si calculas cuántas calorías consumes en un

diariamente, entonces sabes cuál es la diferencia que tienes que compensar con la carrera. O puedes correr más y comer menos.

Recuerda: esta no es una medida perfecta y tu metabolismo entrará en *juego*. Además, tienes que asegurarte de que estás recibiendo toda la nutrición adecuada en tu dieta, incluidas las proteínas, si quieres aumentar la masa muscular.

Pero como guía, esto es lo mejor que tenemos. Y si recuerdas que correr también te ayudará a construir músculo y a mejorar tu metabolismo, entonces puede crear algo así como una tormenta perfecta para ayudarte a empezar a deshacerte de los kilos.

Capítulo 7: HIIT Versus Steady State Cardio



Sin embargo, si quieres correr específicamente para perder peso y has dominado el simple trote hasta el punto de ser capaz de hacer carreras largas dos veces por semana, es posible que quieras empezar a introducir algunos protocolos más avanzados.

La zona de quema de grasas: ¿realidad o mito de ?

Por ejemplo, es posible que haya oído hablar de la "zona de quema de grasas". Se trata de la idea de que existe una velocidad ideal a la que el cuerpo moviliza la grasa para obtener energía. ¿Es esto cierto?

Por supuesto. Esa zona de quema de grasa es el 70% de tu FCM y si corres a este ritmo, verás que tu cuerpo recurre automáticamente a la quema de grasa. Algunas personas se resisten a intentar correr por encima de esta cifra porque les preocupa entrar en un estado anaeróbico,

EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO
lo que significa que están corriendo *demasiado rápido* para

quemar grasa como combustible (la energía aeróbica es relativamente lenta e ineficiente). Esto también es cierto, así que si tu objetivo es simplemente quemar calorías a corto plazo, entonces mantener una carrera al 70% de tu FCM es una buena manera de avanzar.

Pero si quieres quemar más calorías a largo plazo, si quieres aumentar tu velocidad al correr y si quieres empezar a convertirte en un verdadero atleta, entonces puedes considerar otra opción: el entrenamiento por intervalos.

Qué es el entrenamiento a intervalos

Con el entrenamiento por intervalos, vas a alternar entre períodos de alta intensidad y períodos de menor intensidad para la recuperación. Esto significa que puedes esprintar a fondo durante 1 minuto y luego trotar ligeramente durante 2 minutos antes de volver a hacerlo.

Esto obliga a su cuerpo a entrar en un estado anaeróbico en el que sólo podrá quemar glucógeno y azúcar en sangre para obtener energía. Esto significa que está quemando carbohidratos, no grasa y no conducirá a la pérdida de peso.

Entonces, ¿por qué se considera algo bueno? Bueno, para empezar significa que estás agotando tu principal recurso de combustible. Esto significa que cuando vuelvas a entrar en la velocidad lenta, tu cuerpo se verá obligado a depender *únicamente* de las grasas para obtener energía. Lo que es más, es que las bajas reservas de glucógeno en el músculo y el hígado significan que su cuerpo tendrá que quemar las reservas de grasa durante el resto del día. Esto crea un "efecto de postcombustión" por el que tu cuerpo sigue quemando más grasa mucho después de que hayas terminado de entrenar. Y cuando comas cualquier carbohidrato o grasa

después de esta rutina, serán enviados a los músculos en lugar de ser almacenados como grasa.

Otra de las ventajas del entrenamiento a intervalos es que entrena las mitocondrias y la capacidad de utilizar el glucógeno *y de eliminarlo*.

Todo esto se ajusta a una ley conocida como "SAID" - Adaptación específica a las exigencias impuestas. Si quieres mejorar tu velocidad al correr, corre más rápido. Si quieres mejorar tu resistencia, corre más tiempo. Si quieres mejorar ambas cosas... ¡haz las dos cosas!

Por lo tanto, el entrenamiento por intervalos es una fantástica adición a tu rutina una vez que hayas adquirido la fuerza cardiovascular y la técnica de carrera para afrontarlo.

Una vez que te sientas cómodo corriendo dos veces a la semana, considera la posibilidad de añadir algunas sesiones de HIIT de 20 minutos los demás días. También puedes utilizarlas como "finalización" de un régimen de levantamiento de pesas.

Pero no dejes de lado el estado estable: es mejor para tu RHR y para la quema de calorías en general a corto plazo. La combinación es lo verdaderamente eficaz.

Capítulo 8: Entrenamiento para el maratón 101



Si realmente quieres ver progresos en tu carrera y en tu pérdida de peso, entonces una de las mejores cosas que puedes hacer es inscribirte en un maratón. ¿Por qué? Porque te dará la motivación y la dedicación para seguir entrenando y te ayudará realmente a centrar tus objetivos.

En este caso, querrá centrarse en el estado estable en lugar de en el intervalo y el objetivo debe ser seguir aumentando su distancia y seguir reduciendo su tiempo. También querrás empezar a ir más allá de las 6 millas y empezar a probar carreras de 10 millas e incluso 15.

Sin embargo, hay muchas cosas que hay que tener en cuenta si quieres tener éxito, así que aquí tienes algunos de los mejores consejos para entrenar en un maratón...

Empezar con un pequeño maratón

Mi primer maratón fue el de Londres, de 26 millas. Fue un gran error porque no tenía ni idea de qué esperar ni de cómo entrenar (tampoco ayudó el hecho de que solo me avisaran con 3 meses de antelación).

En su lugar, recomiendo encarecidamente entrar en un 10k o más corto para empezar, para que pueda ver cómo reacciona su cuerpo a la distancia. Luego puedes empezar a aumentar el desafío a medida que avanzas. Aprenderás cuál es el mejor ritmo para ti.

Gestión de la paja

En los maratones es cuando la rotura de la paja empieza a ser un problema. La solución es pensar con antelación y prepararse para ello. Esto significa llevar una cinta para los pezones, lo cual es muy importante porque, de lo contrario, pueden sangrar *mucho* y no querrás que esta sea la razón de tu fracaso.

Del mismo modo, considera el uso de algún tipo de talco para la región de la entrepierna y/o la lubricación. También deberías pensar en las axilas y probar cuidadosamente la ropa que vas a usar en las largas distancias que pretendes llevar.

Alimentos y azúcar en la sangre

Es increíblemente importante la forma en que manejas la comida. Antes de la carrera vas a querer recargarte de carbohidratos, lo que se llama "carga de carbohidratos". Salir a comer una gran pasta la noche anterior puede ayudarte mucho, pero sobre todo si lo combinas con algo de fibra para ralentizar la liberación de energía a través del estómago.

Si quieres tomar *otra* hoja del libro de los tarahumaras, entonces puedes

probar las semillas de cia. Son semillas que pueden absorber grandes cantidades de agua,

que te ayudan a mantenerte hidratado mientras corres. Encontrarás estaciones de reabastecimiento de agua alrededor de la pista, pero comer semillas de chia puede ayudarte bastante. Otro gran superalimento para los corredores es el aceite de coco. Te proporcionará cetonas, que son una fuente de energía alternativa que tu cuerpo puede utilizar cuando el nivel de azúcar en sangre es bajo.

También es probable que te ofrezcan chupitos energéticos por el camino. Se trata de puros estallidos de azúcar que puedes utilizar para animarte, pero pueden ser un poco chocantes para el sistema si nunca has tomado uno antes y te hacen sentir bastante mal. Experimenta con ellos antes de aceptar uno ese día. Si no consigues acostumbrarte a ellos, los chicles de vino o un aperitivo azucarado similar también pueden servirte.

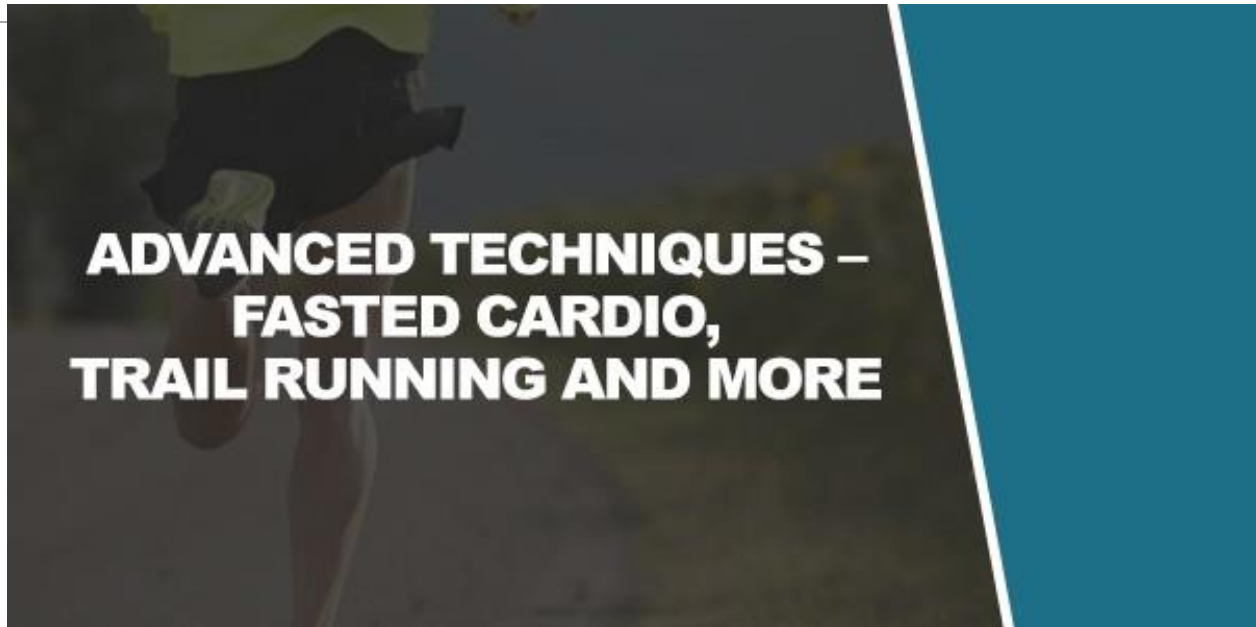
Uno de los mayores errores que comete la gente es olvidarse de la sal. Utilizarás mucho azúcar, pero también perderás mucha sal con el sudor. Asegúrate de reemplazarla bebiendo una bebida isotónica, como Lucozade.

Cómo reducir el ritmo de entrenamiento

El objetivo de tu entrenamiento para el maratón es ir aumentando gradualmente con el tiempo y aspirar a carreras cada vez más largas. Pero nunca debes llegar a las 26 millas antes de la maratón real y también debes evitar ir demasiado lejos demasiado cerca de la carrera. Una o dos semanas antes de la carrera, empieza a enfriar las cosas y date tiempo para recuperarte. El objetivo es entrenar a fondo el corazón y los músculos, pero luego dejar que se recuperen para poder empezar con un depósito fresco antes de empezar.

Y no te exijas demasiado: el mayor problema al que se enfrentan muchos corredores de maratón son las lesiones. Si te lesionas antes de la maratón, te arrepentirás durante años.

Capítulo 9: Técnicas avanzadas - Cardio en ayunas, Trail Running, Resistencia y Barefoot



**ADVANCED TECHNIQUES –
FASTED CARDIO,
TRAIL RUNNING AND MORE**

Ahora corres maratones y realizas entrenamientos de intervalos de alta intensidad. ¡No hay mucho más que pueda enseñarte!

Pero hay uno o dos trucos que quizá quieras tener en cuenta cuando empieces a adaptar tu entrenamiento...

En ayunas Cardio

Si no te interesa el músculo (esto *quemará* músculo) y tu principal interés es quemar grasa, entonces podrías considerar el cardio en ayunas.

El cardio en ayunas significa básicamente que corres en un momento en el que tienes el azúcar en sangre muy bajo. Esto se puede hacer teniendo un día en el que se come muy poco o saliendo a correr a primera hora de la mañana cuando te levantas (cuando dormimos, no comemos - ¡por eso estamos en ayunas!). Esto funciona un poco como el HIIT en el sentido de que el azúcar en la sangre es bajo y esto obliga al cuerpo a quemar grasa y utilizar el glucógeno. También aumenta mucho el cortisol, así como la miostatina, así que hay que tener cuidado. Pero si tienes muchas ganas de perder peso rápidamente, puede valer la pena probarlo.

Salir de la carretera

Otro consejo es intentar correr fuera de la carretera. Una buena forma de hacerlo es correr contra la resistencia, lo que puede significar correr por la arena o por aguas relativamente poco profundas (como el mar). Esta es una gran manera de aumentar el desafío y hace que los músculos trabajen más duro. Esto, a su vez, lo convierte en algo que se conoce como "cardio de resistencia", una forma fantástica de cardio que realmente quema más calorías a la vez que preserva los músculos.

Este es uno de los grandes ejemplos de lo que se puede hacer por uno mismo cuando se empieza a correr en la naturaleza y se vuelve un poco a las raíces. Como ya hemos visto, ¡hemos nacido para correr y así es como lo habríamos hecho!

Cuando se sale *realmente* de la carretera para correr, entonces se entra en el territorio de lo que se conoce como "trail running". El trail running significa que corres a través de bosques y rocas y es mucho más parecido a lo que hacían nuestros antepasados. Lo bueno de esto es que requiere más conciencia, más alerta y desafía al cuerpo de muchas más maneras. En particular, utiliza una gran cantidad de

músculos ya que tienes que estabilizarte constantemente contra las rocas y las raíces y otras cosas que podrían hacerte tropezar o resbalar.

Por eso necesitas unas zapatillas más mínimas para el trail running y es por lo que incluso *podrías empezar a* aventurarte en el territorio de los pies descalzos en este punto. Esto se debe a que correr descalzo permite que tu pie sea mucho más maleable y verás que tus dedos y tu pie se doblan y contorsionan para manejar los cambios en el nivel del suelo. En lugar de que tu pie se incline y te dé una torcedura de tobillo, tu pie simplemente se envuelve alrededor de los bultos del suelo como una mano. Esto no sólo es muy divertido y un buen ejercicio, sino que también desarrolla la "destreza del pie", que tiene un montón de beneficios para la salud y es bueno para construir más músculo en el pie.

Sin embargo, como se ha mencionado, se trata de una técnica avanzada y no es para los que acaban de empezar, ni mucho menos.

Lactato Umbral

A medida que vayas mejorando en la carrera. Es probable que desarrolles un amor cada vez mayor por las estadísticas y las cifras. Es muy divertido ver cómo mejoran tus resultados y ver cómo te conviertes en una máquina eficiente.

Una cifra muy útil es el "umbral de lactato". El lactato era lo que creíamos que causaba el dolor muscular -es un subproducto del sistema energético glucógeno-ácido láctico- pero en realidad es útil como fuente secundaria de energía para el cuerpo. La concentración de lactato en la sangre se correlaciona con la fatiga porque ésta se produce en el momento en que ya no podemos utilizar esa fuente de energía, porque vamos demasiado rápido. La acumulación de lactato es también una de las

las señales que indican al cerebro que vamos demasiado rápido y esto nos hace sentir náuseas para obligarnos a reducir la velocidad.

El umbral de lactato suele ser sinónimo de umbral anaeróbico, es decir, el punto en el que volvemos a utilizar el glucógeno porque ya no podemos utilizar las reservas de grasa y vamos demasiado rápido. Suele estar en torno al 85% de la FCM, por lo que una vez calculado esto, se puede calcular el umbral de lactato.

Y lo que es más, una vez que tengas *esta* cifra, podrás calcular tu RSLT (velocidad de carrera en el umbral de lactato). Esto te indica la velocidad que puedes alcanzar manteniéndote por debajo del umbral de lactato. Para calcularlo, haz la "prueba de los 30 minutos". Esto significa correr tan rápido como *sea posible* durante 30 minutos hasta el punto en que estés completamente fatigado al final. A continuación, divide la velocidad media por la distancia recorrida. Si consigues completar 8.000 metros en 30 minutos, tu RSLT será de 4,5 metros por segundo.

Lo entrenarás utilizando HIIT y "carreras de tempo". Las carreras de tempo son carreras que realizas a tu LT o en torno a él, muy parecido a esa prueba de 30 minutos. Esta es una de las mejores formas de mejorar tu rendimiento general y, si alguna vez te interesara convertirte en un corredor profesional de larga distancia, constituiría una parte importante de tu entrenamiento.

Capítulo 10: Una receta para correr éxito



Vaya, hacia el final nos pusimos muy avanzados, ¿no?

Por ahora, sin embargo, quiero que lo reduzcas y te centres mucho más en empezar. Si todavía no eres un corredor profesional y sólo quieres perder peso, entonces tienes que empezar por el principio. Incluso el maratón más largo comienza con un solo paso.

Y ese comienzo va a ser aprender a correr. Y aprender a *gustar* corriendo.

Y tienes que creerme cuando te digo que es mucho más fácil a medida que te acostumbras. Así que la gran clave del éxito está en introducirse con suavidad y saber lo beneficioso que puede ser añadir el running a tu rutina.

Así que vamos a ver los pasos que vas a dar para pasar de estar "cansado, estresado y fuera de forma" a estar "en forma, feliz y sano".

- Concéntrese en la energía: analice su vida y encuentre formas de comer mejor, pase más tiempo activo y al aire libre y evite las cosas que le estresan
- Compra unas zapatillas nuevas, un reloj para correr e, idealmente, ropa de entrenamiento. Todo esto no debería costarte más de 250 dólares como máximo.
- Empieza despacio. No te propongas quemar calorías ni siquiera... empieza a correr suavemente y aprende a que te guste.
- Aumente la cantidad y la velocidad muy suavemente hasta el punto de correr 4-6 millas una vez a la semana cómodamente en no más de 40-50 minutos
- Ahora calcula tu AMR y tu BMR. Tu dispositivo de seguimiento de la actividad física también puede darte una buena indicación de cuántas calorías estás quemando. Calcula también las calorías que comes (aproximadamente) y luego establece un objetivo de quema.
- Introduzca una segunda carrera a mitad de semana, más o menos a la misma hora.
- Ahora llegarás a una encrucijada y tendrás que decidir cómo progresar. Puedes seguir aumentando el ritmo y la distancia para llevar la afición más lejos, o puedes buscar empezar gradualmente a introducir técnicas más avanzadas como el HIIT para quemar más grasa y mejorar tu rendimiento físico en general. Tal vez incluso te

EL MANUAL DE
FUNCIONAMIENTO
apuntes a tu primer maratón.

En cualquier caso, la información está en este libro y ahora tienes los fundamentos esenciales. Ahora eres imparable y cuanto más corras, más mejorarás. Y cuanto más mejore, más correrá.

Conclusión y cierre Comentarios



Puede parecer que hay mucho que asimilar, pero recuerda que todo empieza con una simple carrera. Una carrera en la que el objetivo no es quemar calorías ni forzarte, sino simplemente iniciarte en el running y divertirte.

Incluso si no llegas a progresar más allá de ese punto en el que corres 5 kilómetros una vez a la semana, esto marcará una gran diferencia en tu estilo de vida, aunque sólo sea porque sales al exterior y recibes la luz del sol y el aire fresco.

Pero hemos cubierto mucho en este libro y esperamos que te haya ayudado a ver el panorama general cuando se trata de correr. Para recapitular, hemos explorado:

- Cómo introducirse en el running
- Cómo evitar lesiones

- Cómo comprar el equipo adecuado
- Cómo correr con el estilo correcto

- Cómo conocer su forma de andar y su biomecánica actual
- Cómo seguir su progreso y ver su desarrollo
- Cómo establecer los objetivos correctos y mantener la motivación
- Cómo calcular su AMR y BMR y utilizar esta información para perder peso
- Cómo empezar a forzar tu entrenamiento y sacarle más partido
- Cómo utilizar el HIIT y otras formas avanzadas de entrenamiento
- Cómo desarrollar su técnica hacia un estilo de carrera más natural
- Cómo calcular estadísticas más avanzadas, como tu umbral de lactato
- Cómo entrenar para un maratón
- Y mucho más.

Para empezar, vuelve a echar un vistazo a todo lo que se te haya pasado por alto y asegúrate de consultar los recursos adicionales, como nuestra lista de control y la hoja de recursos. Con ellos como ayuda, tendrás todo lo que necesitas para empezar.

Y eso es lo más importante de todo: ¡empieza! ¡Buena suerte

y feliz carrera!

IMPORTANTE: Para ayudarte a seguir actuando, imprime una copia de la *lista de control* y el *mapa mental* que te he proporcionado. También encontrarás una hoja de recursos con sitios, publicaciones y artículos valiosos que te recomiendo consultar.