

7 Corre alternando distintas superficies (asfalto, tierra, tartán, etc.)

8 Entrena con moderación

- Corre entre 3 y 5 sesiones/semana en sesiones de no más de 1 hora.
- Más de 30-50km/semana aumenta el riesgo de lesión.
- Alterna días de entrenamiento y descanso.
- Si entrenas más de 3 sesiones/semana, alterna días más fuertes con días suaves.
- No hagas sobreesfuerzos, y especialmente al final de las sesiones.

9 Disfruta de las carreras populares pero sabiendo que el riesgo de lesiones aumenta

10 Hidrátate

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.org

FUNDACIÓN MAPFRE agradece al departamento de Fisioterapia de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo y a Antonio Reina (Atleta de alto nivel que ha participado en tres Juegos Olímpicos y Campeón de la Copa del Mundo en el 2002, entre otros) por su colaboración en la elaboración de este folleto.



**Prevención de lesiones
en el deporte: carrera**

Se ha demostrado que la carrera urbana es beneficiosa para la salud aunque debemos practicarla teniendo en cuenta ciertos consejos para evitar lesiones. Según el estudio epidemiológico desarrollado por la Universidad Politécnica de Madrid en 2012 en colaboración con FUNDACION MAPFRE sobre 400 corredores amateur, las lesiones más comunes por orden de ocurrencia son: contracturas musculares (16%), rotura de fibras (total o parcial) del gemelo (10,7%), fascitis plantar (10,2%), esguince de tobillo (9,2%), tendinitis de rodilla (9,2%), esguince rodilla (7.8%), daños al tendón de Aquiles (6.3%), otras lesiones (30.6%).

1 Antes de iniciarte en este deporte consulta con un médico y con un profesional del deporte

2 Protégete realizando ejercicios preventivos 2 veces por semana

■ Tendón de Aquiles y gemelos.

1. Ponte de puntillas con los dos pies y baja con uno lentamente flexionando la rodilla al final (foto 1-2). 4 series de 15 repeticiones.
2. Corre hacia atrás (4 series de 50 metros).



Foto 1. Subir con dos



Foto 2. Bajar con un pie en apoyo.

■ Tendones rotulianos, cuádriceps e isquiotibiales.

1. Realiza 4 series de 10 repeticiones de semi-sentadilla lenta con la espalda apoyada en la pared (foto 3) o prensa en el gimnasio (foto 4).



Foto 3. Semi-sentadilla con apoyo de la espalda.



Foto 4. Prensa.

2. Paso al frente (foto 5). 4 series de 20 pasos.



Foto 5. Paso al frente.

- #### ■ Fascia plantar.
- Camina de puntillas, con talones, con bordes interno y externo. Recoge una toalla con los dedos. Camina por arena.

3 Utiliza zapatillas de carrera adaptadas a las características biomecánicas de tu pie y renuévalas periódicamente

4 Cuando vuelvas a correr después de un periodo largo de inactividad, hazlo de forma progresiva

- Corre suave durante 2 o 4 semanas.
- Aumenta progresivamente el número de kilómetros por sesión (máximo 20% cada día).
- Si es después de una lesión, consulta a un profesional antes de volver a entrenar.

5 Cuando termines la temporada, deja de correr progresivamente

- Mantener un volumen de entrenamiento alternativo de entre el 25-50%.
- Camina.
- Sube y baja escaleras regularmente.

6 Calienta antes de correr y no olvides estirar después

- Busca ejercicios suaves, lo mejor es consultar con un profesional.
- Busca un punto de tensión nunca doloroso y mantenlo unos 15 segundos en cada músculo: gemelos + sóleo, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y aductores.