

# ¿Cómo prepararse para una carrera de 5 o 10 km?

Desde entrenamiento y alimentación hasta la importancia del descanso, son algunas de las recomendaciones de expertos más importantes para disfrutar de una carrera de forma segura.

Mauricio Riquelme C.  
La Estrella

Participar en una carrera, maratón o por desafío personal puede ser todo un reto personal, sin embargo, con la preparación adecuada se puede disfrutar al máximo esta experiencia y sin riesgo de lesiones. Recorridos de 5 y 10 kilómetros son ideales tanto para principiantes como para corredores experimentados.

Natalie Rodríguez, líder de Smart Fit, entrega 5 consejos para prepararse de buena forma para esta y otras competiciones de iguales exigencias.

Entrena tu fuerza y re-

sistencia: los ejercicios de fuerza para el tren inferior, como sentadillas, son fundamentales para mejorar la estabilidad y la potencia en la carrera. Además, incluir ejercicios de core (abdominal) y flexibilidad ayuda a prevenir lesiones y a mantener un equilibrio corporal óptimo.

Mantente bien hidratado: la hidratación es crucial para evitar calambres y fatiga prematura. Bebe suficiente agua antes, durante y después de la carrera para asegurar un rendimiento sostenido y reducir el riesgo de lesiones.

Realiza un buen calen-

tamiento: un calentamiento dinámico de 5 a 10 minutos antes de correr es esencial. Esto activa el sistema cardiovascular y mejora el flujo sanguíneo a los músculos, ayudando a empezar con buen pie y evitando lesiones desde el inicio.

Cuida tu alimentación previa a la carrera: come una comida ligera y balanceada unas 2-3 horas antes. Opta por carbohidratos de fácil digestión, como avena con frutas, y proteínas, como yogurt griego o un batido de proteínas, para mantener los niveles de energía estables sin sentirte pesado.

## 59%

creció en el mundo según la aplicación Strava la creación de clubes de running en el mundo.

Descansa lo suficiente: el descanso es fundamental para que el cuerpo se recupere y pueda rendir al máximo. Duerme entre 7 y 9 horas la noche anterior a la carrera y asegúrate de que tu último entrenamiento fuerte sea entre 7 y 10 días antes para llegar con las mejores condiciones posibles.

En la última década, el



LOS GRUPOS O CLUBES DE RUNNING SIGUEN CRECIENDO.

running ha aumentado su popularidad en un 57%. En 2023, fue el deporte más popular del mundo.

Un estudio publicado en el Journal of the American College of Cardiology encontró que correr entre cinco y diez minutos al día

puede aumentar la expectativa de vida en promedio por tres años. Duck-Chul Lee, coautor del estudio, explica que esto se debe a que "correr reduce el riesgo de enfermedades como la cardiopatía coronaria y la diabetes tipo 2".