

# ¿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

**P**articipar 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".