

PERDER PESO CORRIENDO

¡PONTE LAS ZAPATILLAS Y ADELGAZA FACILMENTE!

SI HABLAMOS DE PERDER PESO, INCUESTIONABLEMENTE UNA DE LAS MEJORES ACTIVIDADES QUE TENEMOS A NUESTRO ALCANCE ES EL RUNNING. A CONTINUACIÓN TE MOSTRAREMOS CÓMO DEBES CORRER PARA PERDER ESOS KILOS DE MÁS PERO SIN QUE DESCUIDES OTROS ASPECTOS IGUALMENTE IMPORTANTES PARA TU SALUD.

MIGUEL ÁNGEL RABANAL (WWW.INTELLIGENTRUNNING.ES Y WWW.ENTRENAMIENTOINTELIGENTE.COM)*

Para comenzar nuestra lucha lo primero que hay que tener claro es nuestro objetivo. El grueso de las personas que se proponen perder peso, especialmente con vistas al buen tiempo, tienen un fin esencialmente estético. En este caso no debemos confundir nuestro enemigo: lo que buscamos es perder volumen más que peso. Para ello es básico tener claro que nadie que ingiera las mismas calorías que gasta podrá adelgazar, por ello **debemos siempre inclinar la balanza ligeramente hacia el lado de las gastadas** y eso se consigue comiendo lo mismo y desgastando un poco más. Decimos ligeramente porque si el déficit de calorías es muy grande sería contraproducente, pues perder mucho peso de repente hace que también lo recuperemos rápidamente.

Últimamente se ha dicho que para quemar grasas hay que pasar de los 40 minutos de actividad pero lo cierto es que se queman grasas cuando hay déficit de calorías ingeridas al final del día lo que significa que **cualquier tipo de actividad por corta que sea contribuye a la pérdida de grasa.**

¿CÓMO DETERMINAR EL PESO IDEAL?

Más importante que el peso en sí es la cantidad de grasa. La mayoría de nosotros utilizamos como guías las tablas de altura y peso, las cuales se obtienen al medir a un gran número de personas. Aunque permiten compararnos con el hombre y la mujer medios, normalmente no son unas guías adecuadas del peso ideal. Muchos atletas tienen un bajo contenido en grasas, pero una musculatura muy desarrollada, por lo que según las tablas, podrían presentar un exceso de peso. Por ello además de controlar el peso es importante saber el porcentaje de grasa.

¿CUÁNTO PESO DEBERÍA PERDER CORRIENDO?

Lo ideal sería perder en torno a 200 g de grasa a la semana para que la pérdida sea efectiva y no recuperemos ese peso con el tiempo. Si bajamos mucho peso lo lograremos a costa de perder también masa muscular, la cual se comporta como un auténtico horno de combustión que nos posibilita seguir quemando



calorías aún estando en reposo. **200g de grasa equivale a unas 1800 calorías, lo que supondrá a gastar unas 250-300 calorías diarias y esto se consigue corriendo menos de media hora diaria.**

Pero todos estos datos que os estamos suministrando no deben obsesionaros. Pensar todo el tiempo en tu peso y cómo perderlo es abiertamente contraproducente. Por eso nuestra recomendación se centra en que no te peses todos los días, sino cada semana. Y por supuesto, no permitas que el peso cambie tu estado de humor ni domine tu vida.

CORRER SIN DESCUIDAR LA DIETA

Correr nos va permitir que no tengamos que hacer grandes sacrificios en nuestra dieta pero indiscutiblemente tendremos que seguir unas pautas básicas para que de forma sencilla

adquiramos unos hábitos que perduren en el tiempo y nos garanticen que no volveremos a ganar el peso perdido.

A continuación te mostraremos tres pautas sencillas de realizar:

1 Incluye entre 4 y 6 comidas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y reposón. No te saltes o suprimas comidas: el suprimir comidas sólo hará que en la siguiente tengas mucha más hambre y comas más de lo normal. Es mejor hacer más comidas con menos contenido, que pocas comidas con mucho, pues el hecho de hacer la digestión más veces y de manera más rápida hace que quememos más calorías.

2 No elimines de la dieta los hidratos de carbono. Normalmente en muchas dietas se suprimen pero últimamente se ha visto que es contraproducente y deben ser la base de la dieta. Los hidratos de carbono a incluir deben proceder de **cereales integrales y legumbres de bajo índice glucémico** y no de azúcares y productos refinados como el pan blanco, la bollería y los dulces.

3 Incluye en tu dieta una elevada ingesta de fibra que hará que te sacies antes y disminuya el índice glucémico de los alimentos, con lo que los picos de azúcar serán menores y por tanto tendrás menos sensación de hambre.

PLANIFICA TU PÉRDIDA DE PESO

Al igual que un atleta de élite planifica sus entrenamientos para rendir al máximo, tú tendrás que planificarte para conseguir una pérdida de peso saludable y duradera en el tiempo. Planificar la pérdida de peso siguiendo un plan de entrenamiento además de ser más motivante hará que la pérdida de peso sea gradual y correcta.

Nosotros te damos la **planificación sencilla para 8 semanas en base a 3 niveles en función del nivel, peso y edad.**

NIVEL 1:

→ Dirigido a personas de más de 50 años y/o que nunca hayan corrido, y/o tenga un porcentaje de grasa superior al 28% en hombres y el 38% en mujeres.

→ Debido a la falta de adaptación a la carrera y/o por el excesivo sobrepeso deberá primar el tiempo andando, el cual se complementará con la carrera en la proporción establecida.

	Tiempo semanal	Proporción carrera-andar
Semana 1	3 h	1 min. corriendo y 10 andando
Semana 2	3,5 h	1 min. corriendo y 8 andando
Semana 3	4 h	1 min. corriendo y 6 andando
Semana 4	3,5 h	1 min. corriendo y 4 andando
Semana 5	4 h	1 min. corriendo y 2 andando
Semana 6	3,5 h	2 min. corriendo y 2 andando
Semana 7	4 h	4 min. corriendo y 2 andando

NIVEL 2:

- ➔ Dirigido a personas de menos de 50 años que puedan correr más de 15 minutos seguidos, y/o tenga un porcentaje de grasa entre 24 y 28% en hombres y el 34-38% en mujeres.
- ➔ En este caso se realizará más tiempo corriendo que andando, pero se mantiene el caminar para poder alargar más el ejercicio sin sobrecargar articulaciones.

	Tiempo semanal	Proporción carrera-andar
Semana 1	3,5 h	10 min. corriendo y 10 andando
Semana 2	4 h	12 min. corriendo y 8 andando
Semana 3	3,5 h	14 min. corriendo y 6 andando
Semana 4	4 h	16 min. corriendo y 4 andando
Semana 5	4,5 h	18 min. corriendo y 2 andando
Semana 6	4,5 h	20 min. corriendo y 2 andando
Semana 7	4 h	24 min. corriendo y 2 andando

NIVEL 3:

- ➔ Dirigido a personas de menos de 40 años que corran habitualmente, y/o tengan un porcentaje de grasa entre 20 y 24% en hombres y el 30-34% en mujeres.
- ➔ Se realizará todo el tiempo corriendo si bien se incluirán cambios de ritmo, es decir, habrá una carrera suave y cómoda que se combinará con una carrera más alegre sin llegar a realizarse al máximo, sino aumentando unas 10 pulsaciones el ritmo anterior.

	Tiempo semanal	Proporción carrera fuerte-carrera suave
Semana 1	4 h	30 seg. fuerte y 8 min. suave
Semana 2	4 h	1 min. fuerte y 8 min. suave
Semana 3	5 h	2 min. fuerte y 8 min. suave
Semana 4	4,5 h	2 min. fuerte y 7 min. suave
Semana 5	4,5 h	1 min. fuerte y 5 min. suave
Semana 6	5 h	1 min. fuerte y 4 min. suave
Semana 7	5,5 h	2 min. fuerte y 6 min. suave

NOTA: DENTRO DE ESTOS 3 PROGRAMAS EL TIEMPO SEMANAL EN HORAS COMPUTA EL TIEMPO TOTAL DE EJERCICIO REALIZADO, DENTRO DEL CUAL SE CONTABILIZARÁ TAMBIÉN LOS TIEMPOS EMPLEADOS EN OTROS EJERCICIOS COMO ANDAR EN BICICLETA, TONIFICACIÓN, AQUARUNNING, ETC.

COMPLEMENTAR A NUESTRA CARRERA “QUEMAGRASAS”

No sólo correr nos hace perder grasa corporal, hay otros deportes que también podemos realizar y complementar con el trabajo de carrera como caminar, andar en bicicleta, nadar, patinar, una sesión de aeróbic...Te proponemos una sesión de 40 min. de aquarunning en la piscina:

- ➔ 10 min. de carrera en agua poco profunda
- ➔ 5 min. de trabajo muscular en el borde: brazos y abdominales..
- ➔ 4 min. de trabajo de multisaltos.
- ➔ 6 min. de ejercicios diversos de técnica de carrera:
- ➔ Caminar de talones
- ➔ Caminar de puntillas.
- ➔ Rodillas arriba.
- ➔ Talones al culo.
- ➔ 5 min. de carrera hacia atrás en agua poco profunda.
- ➔ 10 min. de carrera en agua poco profunda, alternando 1 min. deprisa y 1 min. despacio.

TRABAJO MUSCULAR:

Realmente interesante sería **complementar la carrera con un trabajo de pesas y tonificación de los principales grupos musculares** para asegurar que no haya una pérdida de músculo. Un aumento de la masa muscular haría incrementar el metabolismo basal y así quemar más calorías incluso estando en reposo.

Te proponemos 1 ejercicio sencillo para realizar 2-3 veces a la semana sin moverte de casa. **Bastar a con realizar 3-4 series de 15 repeticiones con cada pierna.**

Con los pies separados uno delante del otro, bajar a tocar con la rodilla de la pierna atrasada procurando mantener la espalda recta. Este ejercicio **nos permite trabajar los glúteos, cuádriceps, isquios y gemelos, todos ellos grandes grupos musculares.**



RELAJACIÓN:

Está comprobado científicamente que **el aumento del estrés hace que engordemos más**, ya que en situaciones de gran alerta y fatiga crónica aumenta el cortisol que hace que disminuya nuestra masa muscular y por tanto nuestro metabolismo basal, con el consiguiente aumento de peso.

Te proponemos una pequeña rutina de relajación que podrás realizar en momentos de gran estrés y tensión:

Descáizate y colócate en una postura cómoda de relajación. En esta posición mantén la espalda erguida y realiza 10 respiraciones profundas cogiendo aire lentamente por la nariz, y tras mantener unos segundos el aire en los pulmones expúlsalo muy lentamente de nuevo por la nariz. Una vez realices las respiraciones, tumbate boca arriba durante 5-10 minutos con los ojos cerrados.



¿CUÁNTAS CALORÍAS SE GASTAN CORRIENDO?

Hay muchos parámetros para contabilizar las calorías gastadas en una actividad, pero a grosso modo te puedes hacer una idea de las calorías consumidas cuando corres con la siguiente tabla:

CALORÍAS QUEMADAS EN 1/2 HORA. A DIFERENTES RITMOS DE CARRERA SEGÚN EL PESO

RITMOS DE CARRERA	8min. km	7min. 30seg. km	7min. km	6min. 30seg. km	6min. km	5min. 30seg. km	5min. km	4min. 30seg. km	4min. km	
P E S O E N K G	50	180	210	240	270	300	330	360	390	420
	55	210	240	270	300	330	360	390	420	450
	60	240	270	300	330	360	390	420	450	480
	65	270	300	330	360	390	420	450	480	510
	70	300	330	360	390	420	450	480	510	540
	75	330	360	390	420	450	480	510	540	570
	80	360	390	420	450	480	510	540	570	600
	85	390	420	450	480	510	540	570	600	660
	90	420	450	480	510	540	570	600	660	690

ENTRENAMIENTO PARA BAJAR BARRIGA

La grasa localizada en la zona abdominal se quema principalmente corriendo, pero si a esto le unimos un trabajo de tonificación abdominal, conseguiremos tener una cintura y unos abdominales de envidia. A continuación te damos una rutina de poco más de 20 minutos:

Para los que todav a no corren de manera seguida y tengan menos nivel:	Para aquellos que ya corran y tengan m s nivel:
<ul style="list-style-type: none"> → 4 series de 6 minutos alternando 1 min. andando a ritmo vivo y 30 seg. corriendo a ritmo suave. → Entre cada una de las 4 series realizaremos un descanso activo manteniendo 30 seg. las piernas estiradas sin sujetarlas con las manos y formando un ángulo recto respecto al cuerpo, posición con la que tonificaremos de manera isométrica los abdominales. 	<ul style="list-style-type: none"> → 5 series de 4 minutos de carrera a ritmo suave. → Entre cada una de las 5 series realizaremos un descanso activo realizando 15 movimientos de rastrillo a pies juntos con los que tonificaremos activamente los abdominales.

NOTA: EN LA CARRERA LLEVAR UN PAR DE BOTELLINES DE AGUA PARA ASÍ INCREMENTAR EL GASTO CALÓRICO, TONIFICAR LOS BRAZOS Y LOS MÚSCULOS OBLICUOS DE LA CINTURA.

Repite esto 2 veces a la semana y ver s como al cabo de un mes notas que tu cintura es otra cosa.

10 RAZONES DE PESO PARA CORRER

- Puede realizarse en cualquier momento y lugar.
- No dependemos de nada ni de nadie.
- Es una de las actividades más baratas y sencillas que podemos realizar, pues no exige un equipamiento complicado.
- Se mueven grandes grupos musculares y suele tener una duración importante.
- Consume una cantidad de calorías inmensas, difícil de igualar.
- Perderás peso sin pasar hambre.
- Combate el mal humor, ansiedad y depresión de las dietas.
- Corriendo es más difícil recuperar los kilos perdidos.
- Te sentirás lleno de energía y poco cansado.
- Tonificarás tus piernas y bajaras cintura.

* MIGUEL ÁNGEL RABANAL ES ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO