

COMUNICADO DE PRENSA

Cómo prepararte para correr una mayor distancia

Ciudad de México, 19 de mayo de 2022.- Cuando eres corredor, es normal sentir la necesidad de ponerte nuevas metas de distancia, conforme fortaleces tus capacidades físicas: fuerza, potencia, velocidad, agilidad y flexibilidad. Incluso, algunas personas llegan a plantearse el objetivo de correr un maratón, una de las pruebas más difíciles que existen.

Para lograr la meta de correr una distancia mayor, es clave contar con una adecuada preparación y entrenamiento. Por ello, los especialistas en nutrición y acondicionamiento físico de AXA Keralty te comparten algunos consejos para que logres tu objetivo sin morir en el intento:

- **Aumento gradual en la distancia.** Incrementar los kilómetros que puedes recorrer, es algo que todo *runner* de pruebas de fondo y medio fondo ha experimentado. Nadie inicia corriendo un maratón. Todas las personas que alguna vez completaron esta ardua prueba, empezaron con distancias cortas y fueron incrementándolas poco a poco. Es importante que esta progresión sea paulatina, de lo contrario forzarás tu cuerpo y podrías tener lesiones. Recuerda que cada cuerpo es diferente, por ello, tu tiempo de adaptación y progresión será único; no busques compararte con otras personas.
- **Adaptación física.** La preparación debe centrarse en incrementar tu resistencia física, más que tu velocidad. Algunos caen en excesos de confianza, ya que al inicio pueden sentir que no están aprovechando su potencial, al ir a una velocidad más baja de lo habitual. Sin embargo, ten en mente que lo importante es mantener un buen ritmo que te permita completar la nueva distancia; de lo contrario, corres el riesgo de no lograrlo por tener una caída drástica de rendimiento. Esto suele darse en el tramo final, cuando el cuerpo no está completamente adaptado a la nueva exigencia.

Lo recomendable es que tu entrenamiento sea al menos tres días a la semana, en un tiempo promedio entre 60 y 80 minutos. Es importante realizar ejercicios de fuerza, e iniciar al menos dos meses previos a la competencia, para prevenir lesiones o un abandono prematuro de la carrera.

- **Alimentación adecuada.** Para una carrera de más de 10 km, es preferible ingerir alimentos de bajo índice glucémico (avena, salvado, amaranto), cuatro horas antes de la carrera. Estos, aportarán energía prolongada y reducirán la necesidad de consumir carbohidratos durante el trayecto. Durante la competencia, no esperes a tener sed; al beber uno o dos tragos de agua cada 15 minutos, mejorarás tu rendimiento y reducirás el tiempo de recuperación.

COMUNICADO DE PRENSA

Después de la carrera, es recomendable que comas alimentos de alto índice glucémico (papas, miel, mermelada), para elevar rápidamente el nivel de azúcar en la sangre. También es importante ingerir de 25% a 50% más de agua, durante las próximas seis horas para garantizar la hidratación óptima.

Adicionalmente, recuerda calcular tu ruta para llegar a tiempo el día de la carrera y así evitar que te estreses por algún contratiempo. Es preferible llegar, al menos 30 minutos antes de la salida, para poder calentarse tranquilamente y prevenir lesiones.

*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México
Tel. (55) 4828 1571
ixchel.arce@axa.com.mx

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@prp.com.mx

facebook.com/AXAMexico

twitter **@AXAMexico**

facebook.com/axakeralty/

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

https://axakeralty.mx/