

VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS POST COVID-19

Después de las semanas de confinamiento, por fin ya puedes salir a hacer lo que te gusta. Para realizar una vuelta segura y sin contratiempos, te proponemos una serie de pautas y consejos.

SEGURIDAD Y CIVISMO...

1. Lo primero que debemos hacer es **cumplir con las reglas y recomendaciones de las autoridades sanitarias**: debemos salir en los horarios estipulados y respetar los tiempos y distancias pautados. Como personas responsables que somos los deportistas, debemos **priorizar el interés común frente al propio**.
2. Evita zonas frecuentadas y estar más tiempo del estrictamente necesario. Además, cuando vuelvas a casa, sería recomendable quitarte el calzado y la ropa en la entrada, desinfectar la suela de la zapatillas y rápidamente lavarte bien las manos.
3. **Sé responsable**. Según un reciente estudio, la **distancia social** para caminar, correr o montar en bicicleta (en ausencia de viento fuerte) **puede permanecer en 1,5-2 m** si se hace en paralelo o de manera escalonada. No obstante, **si la colocación es una persona detrás de otra**, la distancias **debería ser unos 5 m para caminar (4 km/h), 10 m para correr (14 km/h) y 20 m para ciclismo (30 km/h)**. Esto es muy importante tenerlo en cuenta para cuando nos crucemos con alguien y para cuando se permita salir con otras personas. En todo caso, lo mejor es evitar ir en fila india.
4. De acuerdo con el doctor César Canales, **el ejercicio físico** se entiende como un 'tratamiento antiinflamatorio' y con ello **ayudará a que nuestro sistema inmunitario esté más sano. No obstante**, de manera general, **evita sesiones muy intensas o extenuantes** para evitar la posible inmunosupresión (debilidad) posterior al ejercicio, especialmente si crees que puedes tener riesgo o a cualquier mínimo síntoma.

COMO SI VOLVIÉSEMOS DESPUÉS DE UNA LESIÓN...

5. Al igual que el período de confinamiento se debía entender, a nivel de entrenamiento, como una especie de 'tapering', **la vuelta al ejercicio podría asemejarse a un período de retorno después de una lesión**, por lo que conocer el punto de partida, analizar cómo nos adaptamos e incrementar la carga de manera progresiva van a ser las principales pautas a atender.
6. **Sé consciente de tu estado de forma y tu condición actual**. ¿Qué has hecho durante el confinamiento? ¿Has ganado peso? ¿En qué punto te encuentras? ¿A qué tengo acceso?
7. **INDIVIDUALIZACIÓN**. Cada persona nos adaptamos de manera diferente a una carga pero, además, cada corredor/a habrá hecho cosas diferentes durante el confinamiento. Y el 'cómo' volver depende de ello.
8. Si has realizado de manera general actividades sin impacto, aunque sean actividades que impliquen grupos musculares similares (rodillo, elíptica...), ten en cuenta que tu sistema músculo-esquelético estará menos preparado para correr. **Correr es una actividad con impacto para la cual debes estar preparad@**. ('no hay que correr para estar en forma, hay que estar en forma para correr'). Por tanto, como hemos dicho, **no puedes empezar a 'lo loco' e intentar emular lo que hacías antes del confinamiento**.
9. Tampoco si has corrido en cinta. En cinta, por norma general, hay un ligero menor impacto y ligeras diferencias en la mecánica de carrera. Además -a no ser que tengas una súper cinta en casa- no habrás podido correr cuesta abajo, que es donde se generan mayores fuerzas (y ello aumenta el riesgo de lesión, por lo que **no bajas como pollo sin cabeza los primeros días**). Además, correr en cinta no es igual a correr fuera; por ejemplo, esas sensaciones y fluidez en las bajadas quedarán seguramente mermadas; o por ejemplo, la cinta es una superficie estable, y no así lo es la montaña (tus tobillos no estarán igual que hace 2 meses).

10. Además, debes tener en cuenta que **nuestros tejidos blandos (músculos, tendones...) tardan más en adaptarse que nuestro sistema cardiorrespiratorio**. Puedes empezar a sentirte 'fuerte', pero no todos tus sistemas lo están por igual. Por ello, es muy importante progresar poco a poco.
11. **PROGRESIÓN**. Junto con tu entrenador/a, evalúa tu situación y sé prudente. Incrementa la carga poco a poco, especialmente a partir de la frecuencia -sesiones/semana- y no de la intensidad y volumen, al menos las primeras semanas.
12. **Una adecuada progresión** hará que tu adaptación, asimilación y tolerancia a las cargas (zancadas) sea mayor y **reduzca exponencialmente el riesgo de lesión**.

¿LO HABRÉ PERDIDO TODO?

13. El principio de reversibilidad nos dice que igual que ganamos forma, la podemos perder. No obstante, **perder forma es un proceso más rápido que ganarla**. Para ponernos 'fuertes' hace falta mucho tiempo; pero para reducir la condición física hace falta poco.
14. A no ser que antes del confinamiento tuvieras un muy bajo estado de forma, con lo que éste ha durado, **habrás bajado tu condición física durante este periodo**. Pero, oye, no pasa nada, era inevitable. Cuando un/a deportista para por completo, a los 14 días ya hay una marcada merma el rendimiento y esto se acentúa a partir de las 3-4 semanas. Así no te asustes si te fatigas antes o si ves tu frecuencia cardíaca más alta de lo normal en los primeros días.
15. Pero **todo no se pierde igual**. Depende fundamentalmente de lo que hayas podido hacer durante el confinamiento. A grosso modo, si compites en carreras de 'alta intensidad' (p.e. KV), ten en cuenta que dichas adaptaciones (la 'chispa') son las que más se pueden haber visto afectadas; si eres un/a corredor/a de distancias más largas (p.e. ultras), habrá muchas adaptaciones que perduren todavía. En cualquier caso, no tengas prisa en acumular ni intensidad ni volumen; adáptate primero para poder estar preparad@. **Por ello, no intentes hacer lo mismo que estabas haciendo justo antes de la cuarentena**.
16. No obstante, **sé positiv@**. Ni habrás parado por completo y ¡hay algunas adaptaciones que duran hasta meses! De hecho, **cuanto mayor haya sido la forma antes del confinamiento y cuanta más experiencia y años lleves corriendo, menor tiempo tardarás en volver a tu nivel**.

PERO SI TODAVÍA NO TENGO OBJETIVOS CLAROS...

17. **Replanifica tu temporada, pero sin agobios**. Primero, respeta los ritmos de progresión de las cargas y encuentra el buen punto de forma. Mientras, puedes estar atent@ a posibles aplazamientos y nuevas fechas para finalmente cuadrar tu planificación.
18. Busca sensaciones más que datos externos (ritmos, potencias...). No mires mucho tu reloj. Lo primero es recobrar sensaciones y divertirse de nuevo.
19. **Motivación**. Si te desmotiva esta situación, 1) valora que ya puedes salir, hacer lo que más te gusta, 2) Encuentra una motivación en el propio hecho de correr. Pregúntate: ¿por qué empecé a correr? Seguramente encontrarás varias razones. 3) Puedes buscar objetivos a corto plazo (mejorar un 'test' de entrenamiento, una subida que tengas cronometrada...). 4) Encuentra el placer de entrenar por entrenar. Entrenar por el placer de sentirte fuerte, de sentirte bien contigo mism@, por el propio 'chute' de hormonas que se generan después del entrenamiento y que nos causan bienestar.

RECOMENACIONES GENERALES

20. ¡Ya puedes correr! Seguramente estarás con un extra de ánimo y con unas ganas tremendas. Pero éste debe ser un **ENTUSIASMO CONTENIDO**. En **las primeras semanas mejor pecar de prudentes**.
21. **Evita, por el momento, las tiradas largas de carrera**. Pasadas las primeras semanas, ya podrías introducir algún cambio de ritmo o alguna 'serie'.
22. De manera general, **prograsa gradualmente durante unas 3-5 semanas hasta volver a las cargas que para ti era habituales**. Si realizabas cargas muy altas, tarda más tiempo.
23. Un buen recurso son los 'cacos' (combinaciones de caminar-correr). Caminar te ayuda a restar impacto y, por tanto, poder acumular más tiempo de entrenamiento con menor riesgo.
24. **Empieza con unos 2-3 días de carrera a la semana de poco volumen** o con un 50% del número sesiones (que no de volumen e intensidad) que hacías habitualmente. Intercala entre estas sesiones otras como recuperación activa, de entrenamiento de fuerza, del entrenamiento cruzado que hayas hecho durante el confinamiento o bien de descanso. Por ejemplo, si solías correr 6 días a la semana, podría empezar con sesiones cortas de carrera no superiores a 45 minutos, 1-2 sesiones de cruzado y 1-2 sesiones de fuerza.
25. Si has realizado cinta, puedes empezar con el mismo volumen que realizabas en cinta e incrementarlo gradualmente; e incluso superior si bajas la intensidad o varias superficies/terrenos. Aunque mejor pecar de prudentes.
26. En cualquier caso, **mantén las sesiones de entrenamiento de fuerza, técnica, core, movilidad y ejercicios compensatorios**.
27. **Escucha a tu cuerpo**. Evalúa tus sensaciones, cómo te recuperas..., todo ello te ayudará a saber cómo te estás adaptando y asimilando los entrenamientos.