

Cómo recuperarte de la carrera

No vamos a dejarte solo ni un minuto

La vida no termina cuando cruzas la línea de llegada. ¿Quieres acelerar la recuperación después de una carrera? Pues hay que espabilarse y no perder ni un minuto



| Tiempo después de la carrera | Lo que tienes que hacer para recuperarte más rápido |
|------------------------------|---|
| 0-10 minutos | No te pares de golpe tras cruzar la línea de llegada. Sigue caminando lentamente. Así evitas que la sangre se estanque en tus piernas en lugar de subir hacia el cerebro, lo que puede causar mareos. |
| 10-15 minutos | Toma media litro de bebida isotónica. Para evitar la sobrehidratación, algo que puede pasar tras un maratón si has ido bebiendo mucho, ve al baño antes de beber más cantidad |
| 15-25 minutos | Ponte ropa caliente. Después de la carrera tu temperatura corporal baja. Cuanto más frío estás más le cuesta a tu sangre llegar al corazón. |
| 25-30 minutos | Hay que poner "gasolina". ¿No puedes comer? Prueba con el chocolate caliente, que es un buen combinado de proteínas y carbohidratos que pasa muy bien a tu estómago. |
| 30-45 minutos | Empieza a estirar. Dedica especial atención a cuádriceps, isquiotibiales y flexores de la cadera. Si la carrera ha tenido mucho bajada (como en las de montaña) dale "ración extra" a tus cuádriceps. |
| 60-80 minutos | Toma un baño de contraste: cinco minutos de ducha con agua caliente y cinco de fría. Repítelo dos veces. |
| Día 2 | Ahora merece la pena que vayas al masajista y es que la mayor parte de los daños musculares no se manifiestan hasta 24 horas más tarde de la prueba. |
| Semana 1-4 | Toma un día de recuperación por cada 2 km que haya tenido la carrera. O sea, tras una de 10 km, cinco días y después de una maratón, tres semanas. Esto no significa que no puedas hacer deporte. Simplemente corre a ritmo fácil (nada de series) o mejor aún haz otros deportes como natación o ciclismo con lo que ejercitas y pones a tono otros músculos distintos a los que utilizas para correr. |