

Correr por la playa: los pros y los contras

La playa puede llegar a ser un paraíso de la propiocepción para fortalecer y ejercitar nuestro cuerpo y mente, pero también puede convertirse en un intenso infierno si no llevamos cuidado. Vas a correr ¿por la arena de la playa?, si hace tiempo que no has corrido por la playa últimamente, está bien que conozcas que no es bueno para todos y que correr por esta inestable superficie tiene sus beneficios y sus riesgos.

BENEFICIOS

Es positivo cambiar la rutina de entrenamiento corriendo en un ambiente nuevo (y por favor, no en la cinta de correr, absurdo invento), siendo un plus esa sensación de frescura que te proporciona la brisa marina y el sonido de las olas. Es importante seguir la recomendación de correr con calzado y por la orilla del mar, sobre lo que sería arena compacta.

Correr con precaución fortalecerá tus tobillos para poder evitar lesiones.

Se trabajan las piernas con mayor intensidad. Si corres con los pies descalzos (corredores de nivel medio-alto con fuerza muscular y técnica de carrera), los dedos de tus pies se sienten como garras de halcón que se aferran a la arena para poder impulsarte mejor, de esta forma se trabaja con mayor intensidad tu tren inferior (cuádriceps y gemelos).

Mejora la respiración gracias a la temperatura, a la humedad y a la baja presión del ambiente que facilita la recepción de oxígeno por parte del organismo.

Quemas mayor cantidad de calorías debido a la presencia del yodo en la arena y en el ambiente. Se estimula la glándula tiroides facilitándose la quema de calorías.

La arena es un exfoliante natural. Al correr se incrementa la fricción de nuestras piernas con la arena por lo cual puedes terminar tu entrenamiento con la piel más suave.

NO TODO ES POSITIVO: RIESGOS

Totalmente desaconsejado correr por la playa si tienes problemas articulares o debilidad en los tendones. La mayoría de las orillas de las playas no son firmes, suelen tener desniveles que obligan a forzar una pisada antinatural que puede desencadenar en lesión.

Evita correr por la arena si has sufrido algún tipo de lesión reciente los últimos 3-5 meses en rodillas o tobillos, podrías recaer.

Corriendo por la playa se trabaja a mayor intensidad puesto que se gasta más energía que en otra superficie, de manera que no intentes seguir el mismo ritmo y no corras a las mismas velocidades a las que lo haces habitualmente, puesto que notarás una mayor fatiga muscular y bajarás tu rendimiento con mayor antelación. Evita los excesos de esfuerzo en la playa ya que tus músculos se sobrecargarán.

Las altas temperaturas y la humedad complican el desarrollo de los ejercicios aeróbicos e incluso aumenta el riesgo de deshidratación.

Asegúrate de llevar protección solar si no quieres terminar quemado, la mejor opción es correr a primeras horas de la mañana -de 6h a 9h- y no a mediodía con las altas temperaturas y con la cantidad de domingueros que te perjudicarán la carrera.

Si se corre sin calzado es conveniente hacerlo por zonas lisas y limpias, de lo contrario podrías cortarte con objetos afilados o lesionarte por algún desnivel o por algún mal movimiento causado por la inestabilidad de la arena. Es conveniente, para evitar lesiones, que empieces a caminar por la arena seca, después empezar a correr por tramos duros y húmedos y finalmente correr por arena seca.

Por otra parte, si corres con los pies descalzos no debes de convertirlo en un hábito, hay que hacerlo muy de vez en cuando. Piensa que los diseñadores de zapatillas de running estudian la amortiguación, el impulso, la estabilidad y la protección de nuestros pies para evitarnos lesiones deportivas. Tal vez el calzado deportivo debería replantear su diseño basándose en la cinética de nuestros pies, bien es verdad que el ser humano es una máquina perfecta y que no nacimos con zapatillas, pero gracias a nuestra inteligencia nos mejoramos. Por eso siempre habrá nuevos récords.