

## REFLEXIONES (I)



A raíz de la presentación del libro, donde dicho evento, de manera espontánea, acaba convirtiéndose en una charla dinámica, pensé que el siguiente artículo de la web debería estar relacionado con los temas que salen en esos momentos.

Es curioso y a la vez enriquecedor, formar parte de un acto donde los runners sean más o menos amateurs ponen encima de la mesa sus dudas o preguntas que acaban por ser de interés de casi todos. Estoy convencida de que esto es así porque la información en este mundo tan global, está al alcance de todos pero ¿cuál es información válida y cual no lo es?

La cantidad de información en esta era digital, es enorme no solo por las fuentes más “clásicas” como podrían ser revistas o documentación periodística específica, sino por los facebook y blogs de deportistas “no profesionales” que cuelgan sus experiencias en la red y acaban por tener miles y miles de visitantes que incluso siguen sus consejos o quieren imitar sus logros. Estos movimientos dan una idea de los que es y significa la “comunidad runner”, un mundo brutal donde unos se retroalimentan a los otros y donde la información que circula es variopinta y no siempre contrastada.

En una de las charlas que he realizado, alguien me preguntó cuál era mi opinión respecto a la “locura” de las redes sociales y del mundo cibernético asociado al running. La verdad es que la respuesta es compleja, en el sentido de que es imposible tener controlada toda la información que se encuentra en la red y poder valorar hasta qué punto todo lo que se puede leer sea adecuada.

Diría que el “quid de la cuestión” es precisamente esta palabra “adecuada”. Ni cada runner tiene las mismas necesidades ni tiene las mismas características. Así pues, no es fácil saber discriminar y ser capaz de decidir que es lo que a uno le puede ser útil y que no. Lo mismo que dije en ese momento a quien me lo preguntó lo digo aquí, Tu y solamente tú sabes en que momento estas, que necesidades tienes y cuál es tu objetivo. Es perfecto tener objetivos que te estimulen pero deben ser realistas y alcanzables. Cuando dejan de serlo pasan a ser utopías y eso puede ser un fracaso cosa que no es de agrado de nadie.

Consulta todo lo que quieras y saca la información que creas conveniente pero sobretodo ten presente que lo que vayas a poner en práctica lo vas a hacer tu solito y quien va a recibir las consecuencias será tu cuerpo. Es por eso mismo, que quisiera especialmente llamar la atención de los principiantes.

Quien empieza suele hacerlo con mucha ilusión porque el running es una actividad de la cual se habla y se hablado mucho. En general, los comentarios son siempre más que positivos, por lo que quien arranca quiere llegar a sentir, aunque sea un poco de esas experiencias, que relatan el resto de runners. Esa ilusión debe seguir ahí paso tras paso, zancada tras zancada para que los beneficios sean continuos.

Por desgracia se nos enseña a jugar al tenis, a nadar....pero cuando eres pequeño nadie te enseña la técnica de correr. Cada uno corre como cree que debe hacerlo pero ¿lo hago bien?

Pues no siempre es así porque al fin y al cabo correr no es calzarse las zapatillas y salir a pisar fuerte, no señores hay que conocer detalles de postura, de respiración, alimentación, material.....son básicos para poder hacerlo de manera segura y más eficiente. La información ADECUADA es primordial y para quien empieza aún lo es más, aunque tengo que decir que, con sorpresa en las presentaciones y charlas del libro han salido dudas básicas en runners que llevan ya tiempo corriendo y que después de leer el libro de "Cambia de vida. Ponte a correr" se han dado cuenta de que podían mejorar solo cambiando pequeños detalles. El libro como ya muchos de vosotros sabéis tiene un solo objetivo ser un manual de consulta para que las cosas se hagan bien e intentar dar los consejos adecuados para evitar que el runner cometa errores básicos. Desde estas líneas una sola recomendación leer lo que queráis y absorber cual esponjas pero ESCUCHA A TU CUERPO y avanza de manera progresiva y con cabeza. Porque que correr cambie tu vida depende solo y solo de ti!!