

# ¡Este año sí salgo a correr! 10 tips para no morir en el intento



La llegada de un nuevo año suele llegar con varios propósitos. Entre los más comunes está **bajar de peso** y sin duda una de las mejores formas de hacerlo está en **empezar a correr**.

Quizá pienses que salir a correr sea tan fácil como levantarse del sillón, amarrarse las agujetas y hacerlo, pero esto podría traer **consecuencias**.

Para hacerlo de la mejor forma posible, en [CONECTA](#) nos dimos a la tarea de encontrar consejos **para cumplir con el propósito de año nuevo sea bajar de peso o empezar a correr**.

## Los 10 mejores tips para saber cómo empezar a correr

Nada mejor que un grupo de expertos para saber cómo empezar a correr y por ello consultamos al **Club de Corredores Meraki, integrado por colaboradores del Tec de Monterrey campus Laguna**.

En la charla con estos atletas, en **CONECTA** conseguimos información muy valiosa que va más allá de lo básico y explora incluso cómo encontrar la **motivación** o evitar hacerlo aburrido.



/> width="900" loading="lazy">

Sin más, te dejamos los 10 consejos para **empezar a correr**.

### **1.- No corras solo, hazlo acompañado**

**Cristina Mourey, asesora de organizaciones e integrante del Club de Corredores;** recomienda empezar a correr con tu pareja, familia o amigos.

“Yo jalé a mi esposo, nos pusimos a correr y nos pusimos el propósito de correr todo un año y llevamos ya 10 carreras de 5 y 10 kilómetros”, cuenta para CONECTA.

"En equipo es más fácil, para nosotros es un tiempo que compartimos y hacemos ejercicio".- Cristina Mourey.

### **2.- Deja a un lado las excusas**

Para **José Luis Ramírez, coach del equipo representativo de Atletismo en campus Laguna,** "lo más importante es no ponernos excusas en el camino".

El entrenador considera que **para el deporte siempre debe haber tiempo.**

*“Hay que tener ganas, eso es lo más importante, aunque sea debes empezar por caminar”,* exhortó.



/> width="900" loading="lazy">

### 3.- Corre por salud

**Pascual Galindo Rodríguez, líder de Experiencia y Servicios Locales**, tiene dos años como corredor y esto lo llevó a participar en su primer maratón en la ciudad de Torreón. Esta aventura empezó al querer cuidar de su salud.

*“Yo lo hago por mi familia y mis nietos, lo inicié por salud, me gustó y lo seguí haciendo”, afirma.*

Pascual considera que el trabajo no debe ser pretexto para dejar de atender este aspecto tan personal.

“Si no estamos sanos no podremos rendir en nuestro trabajo, ni en ningún aspecto de nuestra vida”.- Pascual Galindo

### 4.- Corre con un entrenador o asesoría

El **acompañamiento** es fundamental para poder desempeñar cualquier deporte.

La técnica **evita cualquier lesión** que después pueda desencadenar el desánimo por seguir con la actividad.

“Debes tener a alguien que te esté asesorando y te diga cómo empezar a caminar. Si vas a correr hay que cuidar la pisada para evitar lesiones”.- José Luis Ramírez

### 5.- Calienta antes de correr

**Giros, extensiones y flexiones** de las diferentes partes del cuerpo son indispensables para iniciar con la activación física.

Se debes iniciar con la **lubricación de articulaciones**: tobillos, rodillas, cuello, cadera, codos y tras elevar la temperatura corporal empezar a caminar

**Israel González García, especialista de Contraloría** quen ya ha participado en diversas **competencias** asegura que, *“siempre debe haber calentamiento antes de empezar con tu rutina, aunque solo vayas a caminar”*.



/> width="1920" loading="lazy">

## 6.- Monitorear frecuencia cardiaca

José Luis Ramírez explica que para **no forzar al cuerpo** es importante revisar la frecuencia cardiaca.

La regla básica es **restar tu edad a 220 pulsaciones por minuto (ppm)**. Esa sería tu frecuencia óptima durante el entrenamiento.

“Si empiezas a marearte, a tener ascos, se te nubla la vista. Este es el síntoma de que te estás esforzando demás, debes bajar la intensidad”.- José Luis Ramírez

## 7.- Empieza a correr con distancias cortas

**Pedro Antonio Martínez, director de División Negocios** ha corrido **10 maratones**, tres en Nueva York, uno en Chicago, cinco en Torreón y uno más en San Luis Potosí. Con su gran

experiencia dice que la mejor opción es iniciar con distancias cortas.

Pedro recomienda no **ilusionarse de inmediato con hacer un maratón**, pues la preparación para un evento así requiere al menos un año de entrenamiento.

*“Lo primero es empezar por distancias cortas. El entrenamiento siempre debe ser gradual y si te gusta debes entrenar para tu primera 5K”.- Pedro Antonio*

## 8.- Usa calzado y ropa adecuada al correr

Todos los entrevistados coincidieron en que es importante **usar tenis hechos para esta disciplina y evitar aquellos que tienen una suela completamente lisa**.

La **ropa debe ser deportiva** y en invierno utilizar una vestimenta abrigadora.

Si se llega a un alto nivel de entrenamiento y se empiezan a correr distancias largas el entrenamiento no se puede hacer con **calzado nuevo**, pues puede lesionar el pie.



/> width="900" loading="lazy">

## 9.- Correr... ¿con o sin música?

Pedro Martínez recomienda **correr sin música** porque así escuchas el ruido exterior y puedes monitorear tus pasos.

*“Escuchar música es como si quitaras uno de tus sentidos, yo prefiero hacerlo sin música”.- Pedro Martínez*

## **10.- Cuida tu alimentación**

**Cristina Requejo Mendoza, coordinadora de Servicios de Soporte TI en campus Laguna;** también ha combinado su trabajo con el deporte y ha participado en diversas competencias.

Pero sobre todo **ha implementado un programa entre los colaboradores del campus Laguna para cuidar la alimentación y mantener un estilo de vida saludable.**

*“Lo empezamos a hacer como un concurso para bajar de peso, pero sobretodo como una motivación y luego lo combinamos con ejercicio”.*

“Esto nos ha dado muchas satisfacciones, pero sobretodo es quitar el estrés, el ejercicio me ha dejado mucho”.- Cristina Requejo

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**