

RECOMENDACIONES BÁSICAS DEL DR .FERNANDO SERRANO PARA MARATONIANOS.

EL DÍA ANTES

- No entrenes mucho. Trota 10 o 15 minutos y estira. Hay que llegar a la línea de salida con ganas de correr.
- No permanezcas mucho tiempo de pie, ni camines demasiado. No es un buen día para “patearse” la ciudad. No conviene que las piernas se carguen.
- No hay que descuidar la hidratación, bebe agua, zumos o soluciones isotónicas.
- Procura que la cena no sea demasiado pesada. Hay que intentar descansar bien.
- No bebas alcohol.

LAS HORAS PREVIAS

- Levántate 2 hora o 2 horas y media antes de la salida.
- Baja a la calle y camina 5 o 10 minutos. Conviene que el organismo se vaya despezando (articulaciones, tubo digestivo...).
- Desayuna más o menos lo habitual. No es el momento para hacer experimentos.
- No olvides beber agua (poco a poco).
- Calienta 30 o 40 minutos antes de la salida. Estira bien. Utiliza chándal o mallas, no conviene enfriarse.
- Ponte vaselina en las zona de roce: entrepierna, axila, pezones y en los pies.
- Utiliza calcetines de algodón. No es un buen día para estrenar zapatillas. Procura que no te vayan muy justas. Durante la carrera el pie se dilata.
- Piensa en cómo te gustaría que fuera tu carrera y empieza a creértelo.

DURANTE LA CARRERA

- No tengas prisa, procura ir de menos a más. No fuerces tu cuerpo en los primeros kilómetros.
- Intenta identificar tu ritmo y respétalo. Es el mejor compañero de viaje, sería fantástico que no te abandonara hasta la meta.
- Comienza a beber agua desde el km. 10 hazlo en cada avituallamiento. Al principio poco, pero a partir del km. 25 o 30 más. Piensa que lo que bebas ahora es lo que utilizarás en los próximos kms.
- Si tienes calambres, para, estira suavemente y comienza a caminar. Vuelve a estirar suavemente, y si puedes, empieza a trotar muy despacio. Suerte.
- Si notas sensación de agobio, mareo, sudor frío o palpitaciones en el pecho, para y pide ayuda.

DESPUÉS DE LA CARRERA

- No pares en seco, camina un poco.
- Abrígate rápidamente. Acabas de hacer un gran esfuerzo y tu cuerpo está débil.
- Bebe poco a poco.
- No hagas una gran comida. Come una cantidad normal. Si mucha sangre migra al tubo digestivo puedes dejar otros órganos desabastecidos (corazón).
- Al día siguiente procura trotar 10 o 15 minutos, conviene que la sangre circule.
- Después descansa. Piensa que hay órganos que tardan varias semanas en recuperars