



[Suscríbete](#)

[Anuncia](#)

[Contáctanos](#)

Hoy es un buen día para empezar

Seguramente el reto más difícil para todo corredor es dar el primer paso. En ese momento todo comienza a cambiar. Si quieres hacerlo bien no puedes olvidar unas cuantas cosas: la palabra clave es compromiso, jamás se sale en ayunas a entrenar, escoger el zapato ideal es vital, siempre un buen estiramiento evitará lesiones y que intercalar caminata y trote es una buena idea al principio. Si ya eres un corredor verifica que todo lo estás haciendo al pie de la letra, si todavía no corres ¡hoy es un buen día para empezar!



[Empezar es la primera meta](#)

Todo comenzó ese día en el que, sin importarte nada, saliste para comenzar a correr. Esa fue **la primera de muchas victorias**, ese día no se pegaron las sábanas, no importó el humo de los carros, decidiste fumar menos, te paraste frente al espejo con la convicción de que pronto desaparecerían esos rollitos y así, ese día y no otro, venciste la primera de las barreras...[Ver más](#)

[¿Corredor en ayunas?](#)

Si eres de los corredores que empiezas tu entrenamiento entre 4-6 AM y no comes absolutamente nada antes de empezar, posiblemente tengas una masa muscular más baja que la de un sujeto que jamás ha hecho nada de ejercicios. Cuando estás en ayuno y arrancas el ejercicio tu llevas ya más de 8 horas sin comer y tus reservas de glucógeno muscular están muy bajas; peor aun si eres de los que crees que los carbohidratos engordan y no comiste nada de estos en la cena... [Ver más](#)

[Plan para comenzar a correr](#)

Cada día vemos más gente corriendo en calles y parques de

Próximos Eventos

[Colombia](#)

Carrera Colseguros
16 Mayo 2010[[+...](#)]

Maratón Andina Ciudad de Paipa
23 Mayo 2010[[+...](#)]

[Estados Unidos](#)

Expedition Everest Challenge
12 Junio 2010[[+...](#)]

[México](#)

1a Carrera Cinemex DF
16 Mayo 2010 [[+...](#)]

8va Carrera Sport City Ciudad de México
30 Mayo 2010 [[+...](#)]

[Venezuela](#)

Carrera Rexona 10k
16 Mayo 2010[[+...](#)]
Carrera Hebreaica 12,5km
23 Mayo 2010[[+...](#)]

[Panamá](#)

Segundo Circuito Asics
13 Junio 2010 [[+...](#)]

[Latinoamérica](#)

Quito Ultimas Noticias 15k
01 Junio 2010 [[+...](#)]
Media Maratón de Guayaquil

nuestras ciudades. La mayoría comienza, como lo hicimos nosotros, sin guía ni asistencia pero sí con muchas ganas. Aquí colocamos un plan de iniciación para aquellas personas que aún no pueden mantener una carrera continua por más de 30 minutos, pero están altamente motivadas por comenzar a correr... [Ver más](#)

[Elige el calzado adecuado](#)

El calzado para correr es quizá el elemento más importante para el corredor; lamentablemente, a pesar de su importancia, existe un generalizado desconocimiento acerca del tipo adecuado para cada corredor. La selección del calzado adecuado depende de algunas variables: biomecánica de la carrera, pisada, tipo de terreno, entrenamiento y hasta peso del corredor... [Ver más](#)

[Estiramientos para antes y después de correr](#)

Antes de correr es importante que realices una serie de ejercicios de estiramientos que te permitirán preparar tus músculos para el trabajo que les viene, evitando así lesiones posteriores. Los siguientes ejercicios se conocen como estiramientos dinámicos y se pueden realizar en un espacio de 5mts á 8mts...[Ver más](#)

[Duerme lo suficiente para evitar que tu sistema inmunológico se deteriore](#)

[Comenzar a correr](#) [Planes](#) [Resultados](#) [Calendario](#)

[Entrenamiento](#) [Nutrición](#) [Acondicionamiento físico](#) [Pregúntale a tu médico](#)