

Consejos para correr en verano

1. **Hidratación.** Es importante todo el año pero en verano es fundamental. Bebe agua (1 ó 2 vasos) antes y después de entrenar.
2. **Evita el calor.** Procura entrenar a primera hora de la mañana o a última de la tarde. Evita las horas centrales del día.
3. **Entrenamientos más cortos.** En verano los entrenamientos deben ser más cortos para evitar la deshidratación. Pueden ser más intensos aprovechar para intentar correr más rápido, pero siempre tiempos cortos. Si quieres hacer más distancia puedes doblar y entrenar mañana y tarde.
4. **Otros deportes.** Es bueno cambiar el correr por otros deportes durante un tiempo al año. Eso ayuda a que las articulaciones se recuperen mejor y evitar lesiones. Nadar, bicicleta, senderismo por montaña son buenas opciones.
5. **Cuidado con la humedad.** No solo debe preocuparnos el calor. El aire húmedo reduce la capacidad del cuerpo para refrigerarse mediante el sudor. En zonas húmedas es más fácil sufrir un golpe de calor.
6. **Ropa adecuada.** Usa gorra y si puedes gafas de sol. Procura llevar ropa que ayude a la transpiración, amplia y de colores claros (que reflejan más la luz del sol).
7. **Precaución.** Si tienes síntomas de malestar, para. Las deshidrataciones pueden producir mareos y nos hacen más propensos a las lesiones musculares.
8. **Disfruta.** Si se te hace muy duro entrenar en verano, descansa unos días. Eso te ayudará a mantener una actitud positiva para la próxima temporada.