Javierdelanuez.com, cómo correr una maratón en tan solo cinco pasos

Los entrenamientos para correr una maratón son muy duros y costosos. La cantidad de kilómetros que se recorren para prepararse para la competición es tan alta que muchas personas no pueden creerse que hayan llegado a correr tanto

Correr una maratón es algo que requiere gran cantidad de esfuerzo y trabajo, pero que sin ninguna duda puede conseguirse si se realiza un entrenamiento adecuado. Por eso, en la clínica Javier de la Nuez, los usuarios que tengan pensado competir en una maratón podrán disfrutar de cinco consejos que les ayudarán a subir a lo más alto sin olvidar la importancia de un buen fisioterapeuta que haga ayuda en la preparación.

La incertidumbre de muchos es saber la marca que van a realizar al final de la carrera, o cuál es el ritmo que deberían llevar. Conocer estos datos puede ser muy útil para conocer la velocidad adecuada a la que ir, por lo que sería necesario multiplicar el mejor tiempo de media maratón por dos, y añadirle entre doce y 20 minutos. El resultado será el tiempo total en el que se podrá realizar la carrera. Hay múltiples estrategias que pueden intentarse, como por ejemplo crear 3 o 4 fases de carrera, lo cual puede servir de gran ayuda. En España, además, se pueden encontrar muy buenas maratones en las que participar, como en Madrid, Barcelona o Valencia. Sin embargo, para todas ellas será necesario acudir a un centro de fisioterapia en caso de observar cualquier tipo de molestia.

Por ello, es muy bueno coger esa seguridad y transformarla en energía positiva que además haga que el cuerpo pueda relajarse para disfrutar y pasárselo bien con la maratón en lugar de verla como algo estresante. Identificarte con la carrera en la salida también será fundamental, pues los primeros kilómetros es recomendable llevar un ritmo fácil y cómodo y reservar las energías para más adelante.

Pensar en positivo también es fundamental a la hora de correr una maratón, a pesar de que al principio no pueda parecer relevante. Si en algún momento se siente que el cuerpo o la mente no pueden dar mucho más de sí, será necesario relajarse respirando y expirando profundamente hasta conseguir tranquilizarse. Al cabo de unos pocos metros, todo volverá a la normalidad y el ritmo de carrera se estabilizará sin problemas. Al relajarse, los músculos reciben más sangre y más oxígeno, por lo que el corazón no necesita bombear tanto, haciendo que el ritmo cardíaco se regule.

Después de seguir estos consejos, es casi seguro que la maratón se podrá terminar sin ningún tipo de problema. Tanto si es la primera, como si es la última, finalizar una carrera de esas dimensiones puede ser de lo más satisfactorio. A través del trabajo duro y del esfuerzo se demuestra que se es capaz de llevar una disciplina durante meses hasta alcanzar un objetivo, y eso también es muy beneficioso para la mente. No se debe olvidar que, después de tal logro, también será de vital importancia descansar y recuperarse, pues el cuerpo habrá sido sometido a una presión y a unos esfuerzos a los que no suele estar acostumbrado. Llevar una alimentación saludable las próximas 24 horas será fundamental, pues los depósitos estarán vacíos y necesitarán rellenarse con alimentos que sean beneficiosos para el organismo.

Por ello, en la clínica Javier de la Nuez, los usuarios podrán contar con una recuperación mucho más temprana. Solo deben esperar algunos días hasta que sus músculos recuperen su volumen, y podrán visitar el establecimiento para disfrutar de un masaje regenerativo que acelere la recuperación. Además, también existirá la posibilidad de ser tratado por los mejores profesionales con más alta experiencia en el tratamiento de lesiones en corredores.

Datos de contacto:

Eduardo Laserna Montoya
629456410

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>