

CAPITAL



modos y porque sólo se los meten, sin necesidad de apretarlos al amarrarse, pero no está bien. Hoy tenemos una variedad de tenis, porque las líneas de calzado deportivo tienen sus centros de investigación para manufacturarlos con la última tecnología precisamente para evitar lesiones”, añade.

MEJOR SIN ZAPATOS

Para Martínez, titular de la Comisión de Fondo de la Federación Mexicana de Atletismo, sería preferible correr con los pies desnudos a calzarse unos tenis o zapatos que nada tienen que ver con la práctica de la carrera.

Los atletas griegos de la antigüedad, así como los hombres-correo de las civilizaciones inca, maya y azteca, por citar algunas, corrían descalzos.

“Aunque se corra poquito, siempre debe hacerse con tenis adecuados; de lo contrario, es como si escaláramos una montaña sin spikes. No hay una estadística de en qué tiempo te pueden aparecer dolencias, aunque podría ser que nunca se te manifiesten”, apuntó el guía de Juan Luis Barrios, poseedor de la mejor marca del año en los 5 mil metros.

Así es que piénsenlo dos veces antes de atreverse a entrenar o

competir con unos tenis casuales, situación que desafortunadamente todavía se aprecia en los lugares de práctica y en las competencias de los fines de semana.

¿RECUERDAS?

El corredor etiope Abebe Bikila ganó, con récord olímpico, el maratón de los Juegos de Roma 60 corriendo descalzo. Su entrenador, el sueco Onni Niskasén, había detectado que corría más rápido sin usar tenis.

Zonas de lesión

» Quien corre con un zapato sin las cualidades de estabilidad, absorción y amortiguación, está propenso a lesionarse:

Talón de aquiles	Tobillo
Rodilla	Tendón rotuliano
Ligamentos	Cadera

DOLENCIAS ESPECÍFICAS:

- » Fascitis plantar asintomática: cambio de postura del pie.
- » Fascitis plantar sintomática: dolor en talón.
- » Inflamación en el tendón de Aquiles: tensión en los gemelos
- » Perostitis: dolor en la parte interna de la espinilla, tensión en la parte interna de los gemelos.
- » Dolor en ingle por contracción de los músculos superiores de los muslos.
- » Dolor en parte interna de la rodilla por contracción interna e inferior de los muslos.
- » Inflamación en las partes externas de rodilla y de la cadera.
- » Dolor en la parte externa de la nalga por presión sobre el nervio ciático.
- » Dolor en la parte baja de espalda por acumulación de golpeo en músculos.
- » Dolor en espinilla por tensión en la cara interna de la planta del pie.

RUBÉN ROMERO



rubenromero@reforma.com

La baraja es amplia

La semana pasada cerró inscripciones el Maratón de Chicago que se correrá el 7 de octubre, al completar 45 mil corredores.

Si usted había pensado correr en Chicago, pero se le adelantó el cierre de inscripciones, hay otra alternativa que puede aprovechar: el Toronto Waterfront Marathon, que se correrá el 30 de septiembre, y que también tiene sus atractivos.

Ese maratón es rápido, prueba de eso es que el keniano Daniel Rono lo ganó en 2006 con 2h10'15", que fue el sexto cronometraje más rápido del año en el Continente Americano.

Toronto se ubica a una hora de las Cataratas del Niágara, una visita interesante para quienes viajan al maratón, y para viajar a Canadá no hace falta contar con una visa si se vuela directo de México a Toronto.

Alan Brookes, director del maratón, comentó que tiene especial interés en los corredores mexicanos, y se comunicó con el Embajador de México en Toronto, a fin de organizar una celebración especial para los corredores de nuestro País.

Durante el evento, que suma 10 mil corredores entre maratón y medio maratón, se desarrolla una competencia por equipos entre Inglaterra, Canadá, Estados Unidos y México, que fue ganada en 2006 por el "Equipo México" el cual integraron los guanajuatenses Regina Yamín, Jessica Rodríguez y Gualberto Vargas, y el capitalino Rito Régules. El equipo nacional espera repetir este año.

Es cierto que los maratones extranjeros han despertado interés en los mexicanos, pero no debe olvidarse que también hay opciones en el País.

Los maratones más próximos, para los que ya es tiempo de preveer el entrenamiento, son el de Tangamanga, que se corre en San Luis Potosí, el 24 de junio; el de la Ciudad de México, que se corre el 26 de agosto, y el Maratón Independencia, que se corre en León, el 24 de septiembre. Las bases de todos ellos están disponibles en internet.

Recuerde que correr es salud y algo más... Mejor calidad de vida.

Reuters

El modelo M992NM es un calzado de correr diseñado para pronadores medios a severos, quienes requieren una combinación de amortiguación y mayor estabilidad.

