

Manual del corredor

Guía para corredores principiantes
y de nivel intermedio

Bob Glover

Jack Shepherd

Shelly-lynn Florence Glover



Índice

<i>Dedicatoria</i>	V
<i>Agradecimientos</i>	IX
<i>Introducción. De camino a una buena condición física</i>	1
Parte I Condición física	
1. ¿Por qué hacer ejercicio?	11
2. ¿Qué es la condición física?	19
3. ¿Hasta qué punto estás en forma? Comprueba tus progresos	25
Parte II Puesta en forma	
4. Comienzo	45
5. Motivación: continuar corriendo	53
6. Principios básicos del ejercicio	69
7. Calentamiento, correr, enfriamiento	77
8. La prescripción de ejercicio FIT: ¿Con qué frecuencia? ¿A qué velocidad? ¿Qué distancia?	83
Parte III Entrenamiento	
9. El diario de entrenamiento	107
10. Programa de entrenamiento para el corredor principiante	119
11. Programa de entrenamiento para el corredor principiante avanzado	131
12. Programa de entrenamiento para el corredor intermedio	135
Parte IV Competición	
13. Inicio en la competición	143
14. Inicio en el maratón	159
15. Introducción al entrenamiento de la velocidad	201
Parte V Equipamiento	
16. Zapatillas para correr	215
17. Ropa y accesorios	241
Parte VI Alimentos y bebidas para la salud y la energía	
18. Nutrición para tener salud	259
19. Energía para correr	305
20. Hidratación para correr	327
Parte VII El entorno en el que corres	
21. Correr con calor	345
22. Correr con frío	355
23. Correr con la madre naturaleza	369



Parte VIII Correr como estilo de vida	
24. Seguridad	389
25. Viajes	401
26. Administración del tiempo	415
27. El triángulo del corredor	423
Parte IX Corredores especiales	
28. Mujeres que corren	433
29. Hacerse mayor: el corredor veterano	453
30. Correr con problemas de salud	471
31. Niños que corren	493
Parte X Enfermedades y lesiones	
32. Enfermedades	519
33. Lesiones	529
Parte XI Estilo al correr y entrenamiento adicional	
34. Correr con estilo	573
35. Entrenamiento combinado	591
36. Trabajar la fuerza	615
37. Estiramientos	637
Parte XII Bienestar integral	
38. El enfoque holístico de la salud y la condición física	657
39. La máquina corazón-pulmón	675
40. Control del estrés	695
41. Control del peso	709
42. Correr dentro de tu cabeza	735
<i>Índice alfabético</i>	747



Dedicatoria

Son tantos los hombres y mujeres que han contribuido a promocionar el correr como método para estar en forma y para competir, que es difícil elegir a un solo hombre o una sola mujer que hayan ejercido la mayor influencia. Sin embargo, para mí es una elección fácil. Tanto la tercera edición de *The Runner's Handbook* –el título original de esta obra– como la tercera de *The Competitive Runner's Handbook* –en versión española *Manual del corredor de competición*– están dedicadas con gran aprecio a dos buenos amigos que contribuyeron en gran medida a mi carrera como entrenador de corredores y como escritor. Por muchas razones se les puede llamar el “Hombre del maratón” y la “Mujer del maratón”.

Fred Lebow murió en 1994, sólo cuatro semanas antes del 25 aniversario de su mayor orgullo, el Maratón Ciudad de Nueva York. Cuando Fred tomó las riendas como presidente del Road Runners Club de Nueva York, la entidad contaba con menos de 200 afiliados. A su muerte, integraban el Club más de 30.000 personas. Como líder carismático e innovador, el logro de Fred más conocido es la dirección del Maratón Ciudad de Nueva York. En 1976, en una audaz jugada, sacó la prueba de los límites de Central Park trasladándola a las calles de los cinco distritos de la urbe. Acercó el maratón a los ciudadanos. Su idea entusiasmó a los medios de comunicación, que promocionaron aún más el deporte y ayudaron a impulsar el gran *boom* del correr de finales de la década de 1970. Y algo igualmente importante: miles de espectadores que vivieron la emoción del maratón se aficionaron también a correr. Primero lo hicieron para mejorar su condición física y más adelante para correr también el maratón. Ciudades de todo el mundo empezaron a organizar maratones por sus calles y buscaron asesoramiento en Fred y en su equipo. La fama de Fred se extendió hasta el punto de que tres presidentes de Estados Unidos se entrevistaron con él en la Casa Blanca. Incluso el Papa le concedió una audiencia. Pese a todo ello, Fred seguía siendo un corredor de nivel medio totalmente entregado –y más adelante, cuando luchaba contra el cáncer, fue de los del final del pelotón– aceptó y promovió inmediatamente algunas ideas que le planteé en relación con la expansión de los cursos de formación para corredores que se podían ofrecer desde el Road Runners Club. Juntos, empezamos a organizar seminarios sobre correr



muchos años antes de que otros lo hicieran. A ello siguieron otros programas: organizamos grupos de entrenamiento lúdicos los sábados por la mañana, entrenamientos de distancia larga para preparar maratones, editamos folletos sobre entrenamientos para corredores de todos los niveles, así como un calendario para entrenar con vistas al Maratón Ciudad de Nueva York. Dos de los programas que creamos siguen siendo muy especiales. Mientras estaba ingresado en el hospital por primera vez en su batalla contra el cáncer, Fred dio su autorización para iniciar nuestro exitoso programa de atletismo en pista y de cross City-Sports-For-Kids. Desde unos inicios humildes, con 23 niños en la primera sesión, llegamos a reunir a más de 1.000 niños y niñas de 5 a 14 años de edad en nuestro programa anual de condición física y diversión. A Fred le gustaba pasarse por estas clases y animar a los niños. Irónicamente, yo trabajaba en este programa, iniciado desde su habitación en el hospital, cuando me enteré de su muerte. Con los ojos empañados, miré a mi alrededor y vi a más de 300 niños que lo estaban pasando bien con el deporte de Fred, correr.

Ya en el año 1978 propuse a Fred la idea de empezar a dar clases de correr. Por lo que sabíamos, en aquella época no existía nada parecido. Los entrenamientos con un preparador estaban limitados a los equipos de institutos y de universidad, y a unos pocos corredores de elite adultos; no existían para los corredores populares. "Aunque sólo se apunte una persona, deberíamos intentarlo", fue la orden de Fred. Empezamos con 25 corredores, entre ellos Fred, y ahora tenemos hasta 750 corredores en los cursos de diez semanas, y más de 2.000 alumnos al año. Fred participaba en las clases siempre que podía y competía con los alumnos de nivel intermedio en los entrenamientos de velocidad. Siempre estaba a punto para dar ánimos hasta al corredor más lento de la clase. Su consejo a los corredores que se iniciaban en las carreras era el mismo tanto si eran lentos como si podían batir un récord: "Hagas lo que hagas, da el máximo de ti mismo". Todos estos programas, así como este libro, son un legado del compromiso de Fred con el corredor popular.

Nina Kuscsik es una deportista pionera y adalid del movimiento femenino a favor del correr. Más aún, para mí ha sido no sólo una buena amiga durante más de dos décadas, sino también una heroína. Nina ha terminado más de 80 maratones, lo cual es, según me consta, más de lo que ha hecho ninguna otra mujer del mundo. Fue una maratoniana de prestigio mundial, que como atleta se adelantó a su tiempo. Hasta 1971 las mujeres aún intentaban superar la barrera de las tres horas en maratón y Nina fue una de las pocas atletas de esa época capaces de tal proeza.



Dedicatoria

Ese año, en el Maratón Ciudad de Nueva York, por sólo un minuto no se convirtió en la primera mujer del mundo que bajara de las tres horas en el maratón. Beth Bonner la superó en este reto al ganar con 2:55:22, por delante de las 2:56:04 de Nina. Fue un logro considerable, teniendo en cuenta que la prueba consistía en cuatro vueltas al ondulado circuito de Central Park. En la primavera siguiente Nina se convirtió oficialmente en la primera mujer que terminaba el Maratón de Boston, y en otoño ganó en el Maratón Ciudad de Nueva York, convirtiéndose en la primera mujer del mundo que se imponía en estas dos prestigiosas pruebas en el mismo año. Volvió a triunfar en Nueva York en 1973, con lo cual fue en la primera atleta –masculina o femenina– que ganaba varios títulos consecutivos en dicha carrera. Nina ganó otros varios maratones y rebajó su tiempo a 2:50. Yo estuve allí para animarla –de nuevo en el ondulado terreno de Central Park– cuando estableció un nuevo récord en Estados Unidos en las 50 millas (80 km). Pero las numerosas contribuciones de Nina al correr no se han limitado a sus victorias en competiciones. Políticamente fue una activista en el ámbito del deporte cuando los hombres consideraban que las mujeres eran inferiores y podían lesionarse si corrían distancias largas. Por este motivo se prohibió a las mujeres que compitiesen en distancias superiores a 1.600 m en pista, y los organizadores del Maratón de Boston no les permitieron participar en su prueba. Nina se enfrentó a estas ideas con su cuerpo y su mente, demostrando que las mujeres eran capaces de correr distancias largas y de correr rápido. Con gran valentía se opuso a las normas en numerosas y tediosas reuniones con los ariscos representantes de la Unión Atlética Amateur (AAU) de Estados Unidos. En 1972, finalmente, los organizadores del Maratón de Boston cedieron y se quedaron boquiabiertos cuando Nina no sólo llevó a las mujeres a la línea de llegada, sino que ella misma terminó por delante de la mayoría de los hombres “superiores”. En otoño, el campo de batalla se había trasladado al Maratón Ciudad de Nueva York, que aquel año era además el campeonato nacional de la AAU. La poco ilustrada AAU decidió permitir que las mujeres participasen en la prueba, pero estableció que éstas no iban a salir con los hombres, sino que lo harían diez minutos antes. Las damas primero. Pero Nina le puso arreglo. Encabezó una protesta bien visible: las mujeres se sentaron en la línea de salida y se negaron a moverse hasta que los hombres saliesen. Nina entabló una demanda judicial contra la AAU por discriminación en un lugar público y la entidad se vio obligada a ceder ante sus reclamaciones. No obstante, la batalla de las mujeres maratonianas aún no había terminado: en los Juegos Olímpicos aún no se les permitía competir en distancias supe-



riores a los 1.500 m. Nina fue la presidenta nacional del subcomité femenino del Congreso Atlético, la entidad que rige el deporte de correr en Estados Unidos, e hizo uso de su cargo para ejercer presión ante los miembros más conservadores de dicha entidad que controlaban las pruebas de correr en las Olimpiadas. Incluso hizo una broma al presidente internacional de la organización dedicada al deporte de correr cuando colocó un pin en su solapa en el que se leía: “Estoy a favor de las mujeres rápidas”. Por fin, en 1984, las mujeres fueron autorizadas –por los hombres– a competir en el maratón olímpico, y Nina fue presidenta de las primeras Pruebas de Selección para el maratón olímpico de Estados Unidos.

Nina formó parte de la junta de dirección del Road Runners Club de Nueva York durante más de veinte años, y uno de los defensores más firmes en sus campañas en defensa del derecho de la mujer a correr fue Fred Lebow. Por todo ello, en la convención nacional del Road Runners Club de Estados Unidos, Nina fue condecorada merecidamente con el primer Premio a la Mujer Corredora de Fred Lebow. De este modo, el “hombre del maratón” y la “mujer del maratón” fueron homenajeados juntos con aquel premio y con este libro.

–BOB GLOBER



Agradecimientos

Decenas de hombres y mujeres han ejercido su influencia en mi carrera –y, por ende, en este libro. Son demasiados para nombrarlos, pero algunos merecen una mención especial.

Bob Elia, director ejecutivo de Enterprise YMCA, Alabama, fue el primer empresario para el que trabajé al volver de la guerra de Vietnam. Me orientó para “trabajar con personas”. George Goyer me contrató como director de fitness de la ambiciosa entidad Family Y de Rome, Nueva York, pese a mi falta de experiencia (aunque no me faltaba entusiasmo). Me enseñó los fundamentos para organizar programas de condición física. El ya desaparecido Bill Coughlin, por entonces director de atletismo en la Rome Free Academy, fue presidente de mi Comité de Deportes y Condición Física, y me brindó su experiencia y amistad, para mí de un valor incalculables.

Alexander Melleby ha sido mi modelo como director de fitness y tal vez el mejor instructor de educación física en la larga historia de las actividades de YMCA. Me contrató y me preparó para ser su director de condición física en uno de los centros YMCA más grandes y más activos de los Estados Unidos, el del West Side de Nueva York, que cuenta con 5.000 afiliados. Al hizo que me entusiasmasse con el correr e invitó a los 200 afiliados –por entonces noveles– del Road Runners Club de Nueva York a trasladarse a nuestro edificio y a forjar unas relaciones de trabajo más estrechas. Su formación profesional y su amistad han modelado mi persona y para mí son objeto de un profundo aprecio.

Gran parte de mi filosofía sobre la condición física en la que baso mi trabajo y mis libros está basada en las enseñanzas e investigaciones del Dr. Hans Kraus –a quien dediqué la primera edición de esta obra. Hans diseñó junto con Al Melleby el programa de YMCA “Way to a Healthy Back” y me reclutó como uno de sus primeros instructores. Como autor de varios libros, fundador del President’s Council on Physical Fitness y asesor para la condición física de los presidentes estadounidenses Eisenhower y Kennedy, me ha transmitido una gran cantidad de conocimientos a lo largo de mi carrera. Y lo más importante, Hans ha sido mi “gurú” en el ámbito de de la condición física, a la vez que un valioso amigo personal.



El Dr. Richard Schuster, un pionero en el campo de la podología aplicada al deporte, ha sido asimismo un buen amigo. Preparó ortesis para mis pies, protegiéndome así de lesiones. Sin su apoyo personal y profesional hoy no estaría corriendo. El Dr. Murray Weisenfeld es autor de *The Runner Repair Manual*, y coautor, conmigo, de *The Injured Runner's Training Handbook*. Sus consejos sobre lesiones debidas a correr son una parte fundamental del capítulo dedicado a lesiones de este libro. La labor de Murray como mi podólogo personal y su amistad son para mí de un gran valor. El Dr. Norbert Sander, ganador de un Maratón Ciudad de Nueva York, ha contribuido inmensamente a nuestro deporte y me guió en mi tratamiento inicial de una hernia discal. El Dr. Brian Halper, ortopeda y director del programa Athlete's Choice del Hospital Ciudad de Nueva York para Cirugía Especial, junto con el terapeuta físico Jimmy Dempsey, dirigió mi rehabilitación después de una grave lesión en la espalda, ofreciéndome su apoyo durante el proceso.

En los inicios de mi carrera dos escritores-corredores me inspiraron y animaron: Joe Henderson fue una luz que me guiaba como editor de la revista *Runner's World* mucho antes del boom del correr, y el ya desaparecido Dr. George Sheehan me proporcionó generosamente sus consejos sobre medicina del deporte.

Varios miembros centrales del Road Runners Club (RRC) de Nueva York han tenido una notable influencia en mi carrera. Nina Kuscsik y el desaparecido Fred Lebow son homenajeados en la dedicatoria de este libro. Dos de los fundadores del RRC, Joe Kleinerman y Ted Corbitt, ayudaron a abrir el camino, al igual que los ya desaparecidos Kurt Steiner y Harry Murphy. Uno de los miembros de la junta del Club, Peter Roth, fue uno de los primeros instructores en mis clases de correr para principiantes, y otro miembro, Dick Traum, fundador del Achilles Track Club, fue uno de mis primeros alumnos. Más adelante, Dick me ayudaría a levantar mi empresa, junto con mi amigo John Eisner. A otro miembro de la junta, Andy Kimerling, propietario de la tienda Westchester Road Runner en White Plains, Nueva York, mi agradecimiento por la revisión de los capítulos sobre calzado y sobre equipamiento de este libro.

Allan Steinfeld, el sucesor de Fred Lebow como presidente del Road Runners Club, es objeto de mi gratitud por recoger el testigo y llevar el club adelante. Su labor durante muchos años como director técnico del Maratón Ciudad de Nueva York es un modelo para numerosos maratones de todo el mundo. También merecen mi reconocimiento su equipo de trabajadores entregados, por organizar tantas actividades



Agradecimientos

y satisfacer las necesidades de más de 32.000 afiliados –160 veces el número de afiliados con que contábamos cuando inicié mi asociación con el RRC hace más de dos décadas. Al mejor amigo de Fred, Brian Crawford, debo agradecerle sus numerosos años al servicio de la comunidad de corredores pese a que él no es corredor, y por estar ahí en el lugar de Fred en los últimos años.

Mi reconocimiento especial a Liz Feinberg y a Brian Florence, que han corrido incontables intervalos con Shelly y conmigo por nuestros circuitos favoritos a temperaturas bajo cero mientras tomaban fotografías para la cubierta de este libro.

Y por último, pero no por ello menos importante, mi gratitud a los miles de corredores de todos los niveles que han participado en mis clases de correr durante las dos últimas décadas y al millón de corredores que han leído mis diversos manuales sobre correr. Vuestra participación es lo que me hace seguir adelante y me permite mejorar este libro. Al fin y al cabo, un entrenador, por mucho que sepa, siempre puede aprender de sus alumnos.

–BOB GLOVER



Introducción

De camino a una buena condición física

Cuando Jack Shepherd entró en la oficina de mi gimnasio en septiembre de 1975 tenía el mismo aspecto que cualquier otro estadounidense en baja condición física. Acababa de terminar *The Adams Chronicles*, que se convertiría en un *best-seller* a nivel nacional y en una serie de televisión. Tenía barriga y estaba muy tenso a causa de los meses pasados escribiendo y cumpliendo los plazos de entrega. Hablaba muy nervioso mientras se ponía los *shorts* y las zapatillas para su prueba de fitness. Quería empezar un programa de *jogging*. Tenía treinta y siete años, y algunos de sus amigos ya habían fallecido a causa de un ataque de corazón.

Yo había oído su historia cientos de veces antes, y la seguiría oyendo. Shepherd parecía en forma, o casi, a punto para correr un kilómetro o más. Pero lo cierto era que estaba peligrosamente en baja forma. No superó ninguno de mis pruebas de flexibilidad. Cuando le tomé el pulso en reposo estaba a 108 –muy por encima del nivel normal de 60 a 80 latidos por minuto. Su presión arterial era 160/90, también superior a los valores habituales. Y ni siquiera pude hacerle la prueba de la resistencia cardiorrespiratoria en el cicloergómetro, porque su frecuencia cardíaca se dispararía demasiado rápidamente.

Shepherd se convirtió en un hombre preeminente: ¡era la primera persona que suspendía mi prueba de fitness! Y lo peor fue que cuando se lo conté a su mujer y a sus amigos, éstos se pusieron a reír. ¿Cómo puede alguien suspender una prueba de fitness para acceder a una clase de principiantes?

De estos inicios tan poco prometedores surgió una fructífera colaboración a largo plazo en la amistad y la condición física: *The Runner's Handbook (Manual del corredor)*. Desde su publicación en 1978, el libro ha figurado en la listas de *best-sellers* nacionales de todo el mundo e incluso ha alcanzado el primer lugar en algunas de ellas. Le siguieron *The Runner's Handbook Training Diary* en 1978, *The Competitive Runner's Handbook (Manual del corredor de competición)* en 1983, *The Injured Runner's Handbook* en 1985 y *The Family Fitness Handbook* en 1989. En total, esta serie de libros de fitness ha vendido casi un millón de ejemplares en todo el mundo. Y lo que es más importante, nos ha permitido ayudar a miles de hombres, mujeres y



Introducción

muerte. Sólo un shock emocional o un esfuerzo intenso y súbito le separan de un ataque de corazón grave, la principal causa de muerte en este país". La advertencia de Cureton, formulada en 1974, sigue siendo cierta.

Ahora Shepherd se está convirtiendo en un activo corredor de cierta edad que rebosa energía y fuerza. ¿Qué es lo que hizo? En primer lugar, lo envié al médico, que le hizo una prueba de esfuerzo y un electrocardiograma (ECG) de veinticuatro horas para pacientes no hospitalizados. Le detectaron una afección cardíaca menor y llegaron a una conclusión médica similar a la mía: Jack estaba en una condición física pésima. ¡Tenía que empezar a hacer ejercicio!

En diciembre de 1975, Shepherd se apuntó a mi curso de fitness para principiantes en el YMCA del West Side de Nueva York. A lo largo de las diez semanas siguientes, él y las personas de su clase siguieron mi programa de correr para principiantes. Es el que todavía utilizo y se explica en el capítulo 10. Al principio, al igual que muchos norteamericanos sedentarios, Shepherd no podía correr durante 20 minutos seguidos, de modo que corría un minuto y andaba otro, corría uno y andaba otro, y así durante los 20 minutos. Sin embargo, al cabo de diez semanas, ya iba del gimnasio al Central Park, donde primero corrió 1,5 km sin parar y más adelante 3 km. Al cabo de seis meses ya corría 8 km. Su frecuencia cardíaca en reposo había bajado a 75 latidos por minuto, y su presión arterial ya estaba en un nivel normal. En 1980, Shepherd había terminado dos Maratón Ciudad de Nueva York –sus tiempos sólo se mencionan en algunas cenas caras. Actualmente lleva corriendo más de veinte años y ha corrido con lectores de *The Runner's Handbook* de Estados Unidos, Inglaterra (donde en 1996 estuvo trabajando en la Universidad de Cambridge) y África.

En esta edición, junto a Shepherd y a mí tenemos a Shelly-lynn Florence Glover. Con estudios de periodismo, un máster en Fisiología del Deporte por la Universidad de Columbia, diez años de experiencia como entrenadora y veinte años corriendo y compitiendo, ella aporta una interesante perspectiva como deportista y corredora femenina. Al igual que muchas chicas y mujeres en la década de 1970, estaba discriminada en el ámbito del deporte. De hecho, no le permitían jugar en la "Pequeña Liga" del equipo de béisbol de su ciudad natal porque no era un chico. Formó parte de los equipos femeninos de fútbol y de atletismo de su instituto de Canisteo (Nueva York). En su facultad había equipo masculino de cross, pero no femenino, así que ayudó a formar uno. Ahora entrena un equipo de béisbol masculino (y lleva varios programas de deportes femeninos y mixtos) conmigo y gana



a la mayoría de los hombres que compiten con ella en las carreras, entre ellos a mí. Shelly dirige los cursos de iniciación y nivel medio en las clases para correr de nuestro Road Runners Club de Nueva York, entrena a muchos corredores ofreciendo asesoramiento personal y ha ganado numerosos trofeos en carreras locales, desde los 5 km hasta el maratón. Y lo que es más importante para mí, no es sólo una valiosa compañera al correr, sino también mi compañera en los negocios y en la vida privada. Sin su apoyo, no hubiese vuelto a correr y a competir después de sufrir una hernia discal ni habría llegado a escribir la última línea de este libro.

Después de trabajar para ponerme en forma como todos vosotros (y Shepherd) tenéis que hacer, estoy de vuelta al camino de la condición física. Mi modalidad deportiva preferida es correr. Ya me enganché siendo un adolescente. En 1963, cuando era "junior" en el instituto, salí a la pista, corrí los 800 m y quedé en quinto lugar con los Mustangs de Dansville (Nueva York) en el Campeonato del condado de Livingston. Al año siguiente conseguí el mayor logro de mi vida, ya que me hizo consciente de que trabajar duro tiene sus recompensas y me dio confianza para intentar ser el mejor en todo lo que hacía. ¡Gané el campeonato del condado de las 2 millas (3,2 km)! Todavía recuerdo cada detalle de la carrera y siento la sensación que produce este tipo de logros –como cuando uno corre por primera vez un kilómetro o termina su primer maratón.

Al año siguiente me lesioné en las dos rodillas cuando competía con el equipo de mi facultad y los médicos me dieron el peor veredicto para un corredor: ¡No podría volver a correr nunca más! No me había dado cuenta de cómo me encantaba correr –sólo por el placer de correr, no por competir– hasta el momento en que no pude hacerlo. De modo que me engañé: jugué al baloncesto y al béisbol en el instituto, y más tarde en el ejército. Hice algunas carreras aquí y allá hasta que las rodillas volvieron a dolerme. Incluso gané en una carrera de 400 m cuando colaboraba en la dirección del Hue Sports Festival en la época más intensa de la guerra de Vietnam. Pero echaba de menos correr. Cuando empecé a trabajar como director de fitness del Family YMCA de Rome, Nueva York, en 1971, la Y de Young (jóvenes) no tenía ninguna clase de fitness. Los corredores eran contados e iban llegando de forma muy dispersa.

Pero en Rome pronto me retó Carl Eilenberg, un locutor de la radio local y más adelante alcalde de la ciudad, a correr/andar 32 km en un *walkaton* a favor de los jóvenes del YMCA, que ambos coorganizamos. Carl Eilenberg, que gracias a correr había pasado de tener sobrepeso a ser delgado (y según algunos también se había



Introducción

vuelto tonto), anunció por radio (sin decírmelo) que, si no lo conseguíamos –correr esa distancia–, no podríamos reunir el dinero de la donación. La gente “apostó” 1.000 dólares contra nosotros: el ex gordo y el de la rodilla lesionada. Había vuelto a correr cuando empecé a dar clases de fitness en Y, pero ¿cómo iba a correr 32 km si no había pasado de los 5 km? Mi orgullo había quedado en entredicho, pero la juventud estaba de mi lado. Lo hicimos, pero Carl, que casi me doblaba la edad, a mitad de camino me dejó atrás, y nunca me ha dejado olvidar aquel episodio.

Al año siguiente vi por televisión cómo Frank Shorter ganaba en el maratón olímpico. Eso me motivó para volver a intentar correr distancias largas –aunque nunca pensé que empezaría de este modo. Estaba de visita en casa de un buen amigo desaparecido, Mike Wiley, ex corredor de vallas, en su apartamento de la Universidad de Kansas y nos pasamos toda la noche tomando cervezas con un grupo de corredores. Al día siguiente había un maratón y, a medida que la cerveza corría, los retos iban en aumento. Al amanecer, accedí a correr (es lo que recuerdo). Apostaron una caja de cervezas por mí. Unas horas después me encontraba en la línea de salida del Maratón por Relevos de Kansas, con la boca seca. Pese a una lluvia persistente, seguida de aguanieve y luego granizo, conseguí ganar la apuesta al terminar la prueba en unas tres horas y media –un tiempo que iba a rebajar casi en una hora seis años después. No pude andar durante tres días y tuve que llamar al trabajo para pedir otros tres días de vacaciones. Éste no es el método que recomiendo para preparar un maratón. Sólo corría unos pocos kilómetros por semana cuando me engatusaron con ese desafío. Pese a todo, aquella experiencia hizo que me decidiese a entrenar para competir en el Maratón de Boston.

¿Y qué hay de los problemas de rodillas? Los artículos del Dr. George Sheehan sobre los trabajos pioneros del podólogo Richard Schuster acerca de ortopedia para corredores me llevaron a su consulta. Entonces llegó el gran descubrimiento: el dolor de mi rodilla no requería cirugía, sino sólo ejercicios u ortopedia para corregir mi pronación. Funcionó, y volví al camino que iba a conducirme a más de treinta maratonones y a ganar numerosos trofeos al clasificarme en carreras locales. También me convertí en un reclutador de prosélitos del correr y el fitness. Cuanto más corría, más explicaba a los demás las ventajas del correr. Ayudé a crear el Roman Runners Club en el YMCA Rome y animé a cientos de miembros del YMCA a empezar a correr y a participar en carreras.

En 1975 me nombraron director de fitness del mayor YMCA de Estados Unidos (contaba con 12.000 miembros) en el West Side de Nueva York. En realidad, me



reclutó Alexander Melleby, uno de los preparadores físicos más destacados del país, porque me encantaba correr. Melleby pensó que mi entusiasmo por correr y por la condición física era justo lo que se necesitaba para actualizar un programa que hacía hincapié en el concepto de fitness de los años 1960: "ejercicios de calistenia", con muchas flexiones, abdominales y saltos con apertura de brazos y piernas, además de algunos sprints rápidos. Se pasaba por alto la relajación y los estiramientos, así como los ejercicios aeróbicos y de resistencia. Pocas mujeres se aventuraban a esas clases. Me plantearon el reto de cambiar las cosas y poner en forma a los miembros de la asociación.

Así que hice aflojar el ritmo a todos, escribí un manual para los instructores, inicié un test de condición física y empecé unas clases de fitness basadas en correr. Al cabo de un año ya había hecho el test a más de 1.000 hombres y mujeres, y 2.000 personas habían pasado por mis clases de introducción a correr. Incluso se apuntó Shepherd. Pronto tendría a más de 5.000 personas participando en mis clases de fitness. Entonces Melleby me animó a inscribirme, junto con Fred Lebow y sus por entonces 200 miembros (ahora son 32.999), en el Road Runners Club de Nueva York. Al poco tiempo, Fred trasladó la oficina de su apartamento a la parte trasera de mi complejo de fitness y juntos planificamos la manera de atraer a más gente para que practicasen nuestro deporte.

Fue entonces cuando Shepherd tuvo LA GRAN IDEA. ¿Por qué no compartir nuestras experiencias y conocimientos sobre correr y fitness con los miles de hombres y mujeres de todo el país que no podían asistir a las clases? Así que unimos esfuerzos para escribir *The Runner's Handbook*. Justo cuando apareció la primera edición de este libro en 1978, yo empecé a dar clases de correr para principiantes y para corredores avanzados en el Road Runners Club. Ahora tenemos entre 300 y 800 alumnos por sesión, y todos los años más de 2.000 corredores participan en el programa, que utilizo como fuente básica de investigación para mis libros sobre correr. Además, el programa oficial de entrenamiento para el Maratón Ciudad de Nueva York, que se envía todos los años a cada uno de los más de 30.000 participantes, está basado en estos libros y en estas clases.

The Runner's Handbook fue revisado en 1985, y en esa ocasión se reescribió por completo. *The Competitive Runner's Handbook*, que fue revisado en 1988, también se está reescribiendo. ¿Por qué?

En primer lugar, ello nos da la oportunidad de actualizar la información que ha cambiado debido a los progresos científicos y tecnológicos. Las prendas y las zapa-



Introducción

tillas técnicas para correr, por ejemplo, han sustituido a las zapatillas de lona, las viejas camisetas y los chándals anchos con los que yo entrenaba en el instituto. Las bebidas isotónicas y las barritas energéticas, así como los conocimientos actuales sobre la toma de hidratos de carbono y la rehidratación, han permitido conseguir resultados mejores y una mayor seguridad en la carrera. Los médicos del deporte y los investigadores en medicina han publicado incontables estudios que han modificado y perfeccionado nuestros conocimientos sobre la salud, la condición física y el rendimiento al correr.

En segundo lugar, el hecho de correr se ha convertido en una parte importante de un estilo de vida sano para muchos de nosotros, en lugar de ser tan sólo un deporte. Por ello hemos enfocado este libro tanto como un manual sobre condición física como un manual para corredores. Hemos añadido varios capítulos sobre bienestar integral: la combinación de salud y buena condición física. En ellos hemos incluido las recomendaciones más recientes sobre temas tan importantes como la nutrición, el control del peso y el estrés. En el libro se estudian, asimismo, las formas de evitar o minimizar las afecciones cardíacas, el cáncer, el asma, la osteoporosis y la artritis –y muchas otras enfermedades– mediante el deporte y ciertos hábitos de bienestar. A medida que llegamos a la mediana edad o la superamos, el correr y una buena condición física pueden ayudarnos a vivir más y mejor. Shepherd y yo hemos compartido nuestras experiencias relacionadas con el hecho de hacerse mayor y correr, y con los beneficios y consejos que ofrecen los investigadores. Por otra parte, cada vez son más las mujeres que corren y hacen ejercicio, de modo que hemos actualizado y ampliado este importante aspecto del libro con las experiencias y orientaciones de Shelly. Muchos de nosotros tenemos una agenda incluso más apretada que antes, por lo cual hemos añadido secciones sobre viajar y sobre cómo administrar el tiempo, y hemos actualizado el capítulo sobre el equilibrio en el “triángulo del corredor”: trabajo, familia y correr. También hemos insistido en dos importantes componentes de la condición física: la flexibilidad y el tono muscular, con capítulos actualizados y ampliados sobre estiramientos y tonificación. Y para demostrar que no sólo corremos, y recomendar que todos vosotros disfrutéis de las ventajas de realizar más de un tipo de ejercicio aeróbico, hemos añadido un capítulo entero sobre entrenamiento combinado –bicicleta, natación, patinaje en línea, esquí de fondo y otros– para que mejoréis vuestro programa global de fitness.

En tercer lugar, y más importante, esta revisión nos da la oportunidad de actualizar y ampliar la información sobre entrenamiento basada en nuestras experiencias



con varios miles más de corredores de nuestros diversos programas durante los años transcurridos desde la última revisión. Un entrenador sólo es sabio si aprende de sus estudiantes y con ello mejora sus servicios. Las páginas siguientes no presentan unas técnicas de entrenamiento nuevas y modernas, sino que ofrecen consejos prácticos sobre entrenamiento fáciles de entender y utilizar para corredores de todos los niveles. Funcionan porque han sido probados y mejorados con corredores y corredoras de todas las estaturas, constituciones y ritmos de carrera, personas exactamente como tú.

Volver a escribir *The Runner's Handbook* ha supuesto un esfuerzo ultramaratónico durante tres años. Cada una de las más de 700 páginas de esta enciclopedia del correr –duplica el volumen de las dos primeras ediciones– es resultado de una dura sesión de trabajo. En primer lugar, Shelly y yo realizamos una exhaustiva investigación sobre cada tema. Entonces escribí un primer borrador. A continuación, Shelly, que es fisióloga del deporte, lo revisó y lo envió a Jack, el escritor profesional, para que lo reescribiera. Seguidamente, tanto Shelly como yo lo revisamos para actualizar ciertos puntos. Por fin llegó al editor para que lo editara y éste nos lo devolvió a Shelly y a mí –dos veces– para que efectuásemos la revisión y las actualizaciones finales.

Nuestro equipo, formado por un entrenador, un escritor y una fisióloga del deporte, está a tu disposición en este libro para guiarte hacia una vida más sana, más feliz y más activa. Lee cada sección atentamente, ten siempre el libro a mano y consúltalo continuamente. Muchos corredores me han contado que leen el libro a menudo; otros dicen que lo tienen siempre en la mesita de noche. Para mí, uno de los mayores placeres es oír historias sobre cómo los corredores han leído y consultado *The Runner's Handbook* tantas veces que su ejemplar se ha estropeado. Sigue adelante, usa a menudo este libro y pásalo a un amigo. Y, hagas lo que hagas, sal de casa y empieza a correr –y sigue corriendo– para mejorar tu salud y tu condición física, y tal vez para competir un poco.

