

APRENDE A CORRER, EVITA LESIONES Y MEJORA TUS MARCAS

Xavier Cerrato
Isabel Llobera

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida Natural

APRENDE A CORRER, EVITA LESIONES Y MEJORA TUS MARCAS

Xavier Cerrato

Isabel Llobera

1.ª edición: noviembre de 2022

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2022, Xavier Cerrato & Isabel Llobera

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-931-9

Depósito Legal: B-20.146-2022

Impreso en Ingrabar

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

¿CÓMO HE LLEGADO HASTA AQUÍ?	5
¿CÓMO FUNCIONA EL MÉTODO XCF?.	10
EL TRONCO TE EMPUJA.	16
SE CORRE CON LOS BRAZOS.	34
APRENDE A MOVER LAS PIERNAS.	52
IMPULSA PARA IR MÁS RÁPIDO	74
ERRORES QUE DEBES EVITAR	106
CUANDO ESTÁS MÁS FUERTE CORRES MÁS Y TE LESIONAS MENOS	134
PERSISTE EN TU EMPEÑO.	194
FUNDAMENTOS BIOMECÁNICOS DEL MÉTODO XCF. .	206

**¿CÓMO
HE
LLEGADO
HASTA
AQUÍ?**

Durante más de treinta años, en mi práctica clínica como fisioterapeuta, y también como entrenador de atletas máster, he tratado a muchos corredores y triatletas. La raíz de la mayoría de los problemas y las lesiones siempre es la misma: debilidades o inhibiciones musculares y un gesto deportivo incorrecto.

Cuando preguntaba a mis pacientes si trabajaban la técnica de carrera, la mayoría me respondía que sí, pero su inmediata cuestión era si eso servía para algo.

Al principio me quedé perplejo por la pregunta, y mi siguiente reflexión fue: ¿cuando corren aplican los ejercicios que practican en los entrenos? La gran mayoría respondía que no. Hacían los ejercicios de una manera y corrían de otra.

Si no se integran las dos cosas, pensé, los ejercicios de técnica que realizan habitualmente no sirven para nada, porque no mejoran la forma de correr... Pero ¿cómo puedo enseñarles a integrarlos? Fue entonces cuando me decidí a crear un sistema de trabajo eficiente para ayudarlos a mejorar. Empecé a observar y a analizar diferentes colectivos de personas corriendo y a leer toda la bibliografía que podía encontrar.

La conclusión de este análisis fue que los niños y los atletas de élite corren de forma muy similar, mientras que las grandes diferencias estaban en los corredores y corredoras populares.

Durante años he estado realizando entrenamientos para enseñar a mis pacientes cómo deben moverse y qué ejercicios deben hacer para recuperar su gesto natural de correr.

Este manual de instrucciones es la síntesis de todo ese trabajo práctico desarrollado durante años. Su principal objetivo es recuperar el gesto de carrera innato que olvidamos al crecer. Todas y todos en nuestra infancia corremos con una técnica perfecta que con este sistema de trabajo se recupera completamente.

Para conseguirlo, este libro identifica los principales motivos por los que no corremos bien y da la solución. Muestra un sistema de trabajo activo, con todas las herramientas para recuperar el gesto natural de correr, compatible con cualquier plan de entrenamiento.

Aprende a correr, evita lesiones y mejora tus marcas está dirigido a corredores, atletas, triatletas, entrenadores, profesionales de la fisioterapia, podología y medicina deportiva. Su estructura es la siguiente: en «¿Cómo funciona el sistema XCF?» encontrarás la exposición de los motivos por los que no corremos bien y cómo usar este manual de instrucciones.

En el capítulo 1 aprenderás la posición del tronco y ejercicios para asimilarlo.

En el capítulo 2 aprenderás cómo utilizar los brazos.

En el capítulo 3 aprenderás cómo se recoge la pierna para llevarla hacia adelante y los ejercicios para memorizarlo.

En el capítulo 4 aprenderás a empujar hacia adelante con la pierna que está en contacto con el suelo.

En el capítulo 5 se muestran los errores más habituales que debes evitar.

En el capítulo 6 encontrarás los ejercicios de fuerza para trabajar los grupos musculares que están implicados en el gesto que estás aprendiendo.

El capítulo 7 te enseña cómo realizar un entrenamiento en circuito utilizando los ejercicios del capítulo anterior en un programa de 16 semanas.

En el capítulo 8 argumento los fundamentos biomecánicos que sustentan y justifican todas las explicaciones de los capítulos anteriores.

Aprende a correr, evita lesiones y mejora tus marcas está ilustrado y funciona como una libreta que se utiliza en cada sesión de entrenamiento. Aplicando el sistema con paciencia y de forma continuada, correrás con el gesto deportivo adecuado mejorando tu salud y tu rendimiento.

**¿CÓMO
FUNCIONA
EL MÉTODO
XCF?**

Éstos son los principales motivos por los que no corremos bien:

- Hemos olvidado cómo corríamos de pequeños.
- En consecuencia, no realizamos los gestos o movimientos más adecuados y naturales.
- Por debilidad o por inhibición, no utilizamos los músculos correctos y éstos no disponen de la fuerza necesaria: hay que proceder a fortalecerlos.
- Al sustituir esos músculos por otros, cometemos errores como entrar a la zancada de talón, correr sentados o «por delante».
- No utilizamos los brazos.
- Incluso si somos conscientes de la técnica correcta de carrera, tenemos problemas para coordinar los movimientos y, más adelante, para automatizarlos.

A nadie se le ocurre empezar a practicar un nuevo deporte, como podría ser el surf o el esquí, sin haber hablado antes con un monitor o un experto para que le explique lo que debe hacer y, sobre todo, para que le indique cómo debe hacerlo. En cambio, a diario veo cómo la gente se lanza a correr sin ningún tipo de guía, erróneamente convencidos de que saben lo que hay que hacer, cuando la falta de práctica o el hecho de que hubieran realizado otra disciplina, con gestos

musculares diferentes, ha llevado a que perdieran la técnica natural de carrera.

Nuestro sistema invita a realizar un reaprendizaje de los gestos de carrera y a crear un nuevo hábito.

Cuatro normas para recuperar el gesto natural de carrera:

1. El cuerpo debe permanecer inclinado hacia adelante desde los tobillos.
2. Puesto que se corre con los brazos, hay que lanzar el codo hacia atrás.
3. Puesto que se corre de atrás hacia adelante, la rodilla debe proyectarse hacia adelante mientras se recoge el talón camino del glúteo.
4. El glúteo realiza el movimiento de empuje hacia atrás, estirando la pierna.

Cuatro pasos para aplicar con éxito nuestro sistema:

1. Conocer el gesto correcto.
2. Realizar ejercicios que fortalezcan los músculos y cadenas musculares que intervienen en ese gesto.
3. Realizar ejercicios que permitan mecanizar ese gesto.
4. Repetición mental de las órdenes de cada apartado.

Este proceso de reaprendizaje involucra tanto al cuerpo como a la mente. Puesto que la repetición y el fortalecimiento son las claves del éxito, debemos ser pacientes.

Estas repeticiones las podemos realizar a partir de una serie de distancias o tiempos preestablecidos. Por ejemplo:

1. Durante 1 km o 5 minutos seremos conscientes de la postura.
2. Durante 1 km o 5 minutos seremos conscientes de los brazos.
3. Durante 1 km o 5 minutos seremos conscientes de la rodilla y el talón.
4. Durante 1 km o 5 minutos seremos conscientes de que debemos impulsar desde atrás.

Y así en dos ocasiones, de modo tal que, a lo largo de un entrenamiento de 8 km o cuarenta minutos, habremos trabajado la totalidad del ciclo dos veces.

Como cuando aprendemos a conducir un coche, pronto la práctica nos permitirá realizar todos los gestos a la vez de forma casi inconsciente.

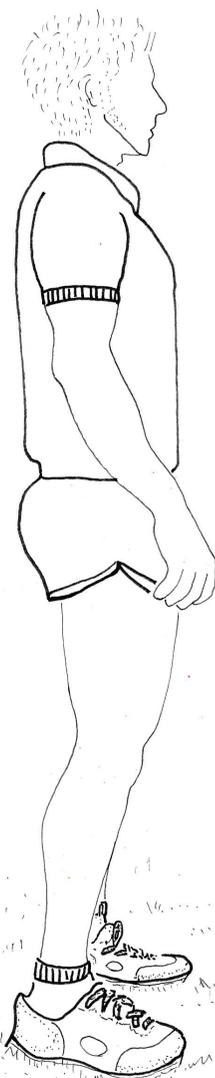
Además, a fin de fortalecer los músculos que intervienen en los gestos de carrera, realizaremos el programa core antes de empezar a correr y dos veces por semana realizaremos los programas de fuerza una vez terminado el rodaje.

EL TRONCO TE EMPUJA

ILUSTRACIÓN 1

La posición de partida del cuerpo es vertical, con la columna y las piernas alineadas. El peso del cuerpo (el centro de masas, localizado en el ombligo) debe recaer entre

ambos pies (base de sustentación), que mirarán hacia adelante en paralelo (véase nota médica 12). Los tobillos y las rodillas han de estar ligeramente flexionados (como en la posición del esquí alpino), así tendremos la capacidad de absorber el impacto.



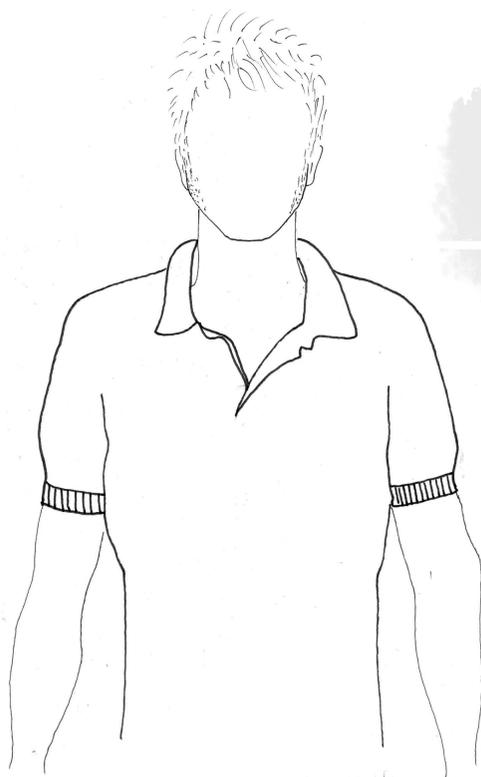


ILUSTRACIÓN 2

Los hombros
deben permanecer
relajados, nunca
deben subir a
las orejas.



ILUSTRACIÓN 3

La cabeza debe mirar hacia adelante, con el mentón dirigido hacia el pecho (posición de doble mentón) y buscando alargar el cuello, como si un hilo nos estirase desde la coronilla hacia el cielo. La mandíbula ha de estar relajada, suelta, sin apretar los dientes, y la punta de la lengua debe mantenerse apoyada en la encía y en los dientes del maxilar superior.

The background of the page is a grayscale photograph of a running track. The track has several lanes marked with white lines. In the distance, there is a building and a tall light pole. The sky is bright with some clouds. A white rectangular text box is centered on the page, containing the text.

ILUSTRACIÓN 4

Los pies han de estar siempre en paralelo y orientados hacia adelante, para que el desplazamiento sea hacia el frente. Para practicar la posición de los pies, podemos andar o correr sobre una línea, o siguiendo una hilera de baldosas del suelo.



ILUSTRACIÓN 5

Para empezar a correr, inclinaremos el cuerpo hacia adelante desde los tobillos (véase nota médica 7). A partir de entonces, si queremos ir más rápido inclinaremos más el cuerpo hacia adelante, mientras que si queremos ir más lentos buscaremos una posición más perpendicular respecto al suelo.



UNA
POSICIÓN
RELAJADA
NOS PERMITE
AHORRAR ENERGÍA
Y EVITAR
LESIONES

