

CAMINAR O CÓRRER PER LA PLATJA ENFORTEIX ELS TEUS TURMELLS

15 juny, 2017



Arriba l'estiu, les aturades de les competicions, i a més a més tenim la platja al costat de casa. Córrer per la platja té molts beneficis. Pocs llocs són més adequats per entrenar la **propiocepció** (sentit de la percepció de la postura i l'equilibri) que la platja. La sorra i la gespa són superfícies ideals per entrenar les nostres articulacions, i són també un entorn idoni per relaxar la ment i trencar amb la monotonia de l'entrenament dels mesos de competició.

Sense dubte, la platja és un paradís per la **propiocepció** amb l'objectiu d'evitar lesions i maximitzar el nostre rendiment. Aquests són molts dels beneficis de córrer en la sorra per les nostres articulacions:

- Al tractar-se d'una superfície tova i inestable molts turmells han d'enfrontar-se a constants desequilibris que han de compensar.
- Córrer sobre la sorra es evidentment més intens que fer-lo sobre l'asfalt i això es tradueix en una major resistència muscular del membre inferior.
- **Rotar per la sorra:** la dificultat és major, exigeix un esforç especial i els músculs de les teves cames treballaran amb molta intensitat. Fer-ho amb precaució enfortirà els teus turmells per evitar o curar possibles esquinços.
- **Córrer per la vora de la platja:** La duresa d'aquest terreny és major, encara que enganyosa (sobre tot quan incrementem la velocitat). Les avantatges són múltiples

(brisa marina, més ritme, menys calor...), els inconvenients són els objectes que podem trepitjar i la pendent lateral que castigarà les nostres cames sempre amb la mateixa inclinació.

- **Amb l'aigua pels turmells:** la superfície és més tova i l'aigua exerceix força en sentit contrari a les nostres cames. Perfecte per escalfar o fer unes sèries curtes.
- **Amb l'aigua als genolls:** La dificultat és encara major perquè l'esforç que es necessita comença a ser important. Aquesta mobilitat enforteix els tríceps i quàdriceps, i aporta importants contribucions a la nostra tècnica de carrera.
- **Amb l'aigua per la cintura:** Treballarem tota la musculatura del cos, quasi sense excepció. Les cames s'enfrontaran amb la intensa resistència que l'aigua imposa.
- **Amb l'aigua al coll:** Mar endins. Són molts atletes els que practiquen aquesta modalitat per no perdre forma, al mateix temps que eviten o es recuperen de qualsevol lesió.

No es bo abusar. Si es bo recuperar sensacions. L'impacte que rep el nostre peu nu és brutal i no es bo mantenir-lo durant massa tems. Però, t'aconsellem un petit trot per la vora del mar per recuperar sensacions i sentir com funciona realment el teu cos.