

Haz la prueba en casa

5 trucos para corredores

Los corredores hacemos cosas raras. Nos untamos de vaselina, nos cubrimos los pezones con esparadrapo y nos vestimos con bolsas de la basura antes de una carrera. Claro está que, aunque todo esto les parezca extraño a los no iniciados, cada cosa tiene su razón de ser. Y lo mismo se puede decir de estos remedios caseros. A los no corredores les resultarán extraños, pero cuando veas lo bien que tratan, o previenen, los males más frecuentes de los corredores, no te importará lo que opinen los demás.

1. **Aceite de oliva.** No sólo sirve para cocinar y aliñar la ensalada. Cuando la temperatura exterior baja de los cinco grados el día de una carrera, una fina capa de aceite de oliva (que no tiene porqué ser virgen, ni de primera presión en frío, ni nada...) aplicada sobre la piel expuesta a la intemperie te puede ayudar a limitar la sensación de frío actuando como una capa de aislamiento natural que protegerá tus piernas, brazos y cara de los elementos.
2. **Vaselina.** En la semana que precede a tu próximo maratón, embadurna tus pies de vaselina cada noche antes de acostarte, y ponte unos calcetines por encima. La vaselina reblandecerá los callos y la piel dura de tus pies. Para cuando te toque correr el maratón, la piel de tus pies estará tan suave e hidratada que será difícil que puedan formarse ampollas mientras corres.
3. **Bebida carbonatada sin gas.** Cuando el estadounidense Frank Shorter ganó el maratón en las Olimpiadas de 1972, su bebida era Coca Cola sin gas diluida. Aunque no es una bebida tan sofisticada como las bebidas isotónicas modernas, el refresco de cola es casi igual de eficaz. Cuando se diluye a partes iguales en agua contiene una concentración de carbohidratos del seis por ciento, más o menos lo mismo que una bebida energética tradicional.
4. **Aceite de árbol de té.** Maravilloso para los granitos, y para el pie de atleta. Si sufres este último, empapa una bola de algodón en aceite de árbol de té y aplícalo sobre la zona afectada. Manténlo en posición con la ayuda de un trozo de esparadrapo y ponte un calcetín por encima. (Aviso, ten cuidado si tienes la piel sensible ya que al ser antiséptico es muy ácido y puede crear una reacción.)
5. **Ajo.** Si el último consejo no te ha funcionado pasa a probar con el ajo. Echa varios dientes machacados en una palangana con un poco de alcohol puro. Mete tus pies en la palangana para que actúe y te haga olvidar el picazón y el escozor del pie de atleta.
6. **Agua tónica.** Si sufres de calambres en las piernas, especialmente si estos ocurren por la noche, bebe 250 ml. de agua tónica al día. La quinina que se le añadió originariamente a el agua tónica para protegerse de la malaria también ayuda a reducir la frecuencia y la intensidad.

Por cortesía de la revista **SPORT LIFE**