



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN

Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Cuando corres en la cinta...



Muchos de mis clientes afirman que no hay nada más aburrido que correr en una máquina. De hecho, insisten en que no hay runner que se precie que no odie la tortura de entrenar en una cinta. Aunque se disponga de la tecnología más avanzada, resulta muy difícil olvidarse del hecho de que no vas a ninguna parte, de que literalmente estás corriendo sin destino. Y eso suele desesperar y aburrir casi a partes iguales.

A nuestro cerebro no le gusta aburrirse. Cuando vivimos una experiencia novedosa y entretenida los centros del placer segregan enormes cantidades de dopamina, el neurotransmisor del placer y la felicidad. En cambio, cuando no ocurre nada excitante, los centros del placer se vuelven tacaños y dejan de proporcionarte esa maravillosa 'droga' natural. En este punto el córtex prefrontal se pone en modo aburrimiento y te da la sensación de que el tiempo pasa muy despacio.

La máquina de correr para muchos es el invento más aburrido que existe, y para otros un buen recurso que utilizar en los entrenamientos cuando el tiempo no acompaña. Pero lo que es cierto para todos es

que al no ofrecer ningún estímulo nuevo ni interesante, los centros del placer neuronales no encuentran ninguna razón para liberar la preciada dopamina que nos inunda de satisfacción tras la carrera. Tus pies están muy ocupados, pero tu cerebro busca desesperadamente algo que le motive para seguir activado.

No obstante, es un mal necesario si queremos seguir entrenando cuando las condiciones físicas o ambientales no son adecuadas. Por ejemplo, tras una lesión la cinta ofrece un entrenamiento con menor impacto y cuando las inclemencias del tiempo azotan es mucho más seguro para evitar caídas o lesiones entrenar en cinta que salir a la calle.

CONSEJOS PARA LA CINTA

Aquí voy a ofrecerte algunas estrategias para controlar el aburrimiento y sacar el máximo partido a correr en cinta. Te recomiendo que las alternes para que te resulten más eficaces y mantener siempre el cerebro activo.

1. Distráete. Mientras estás en la cinta de correr ocupa tu mente en algo. Entrete viendo la televisión si la tienes delante, como sucede en

SABES QUE...

La cinta de correr, considerada como el mejor artilugio para perder peso y mejorar la salud cardiovascular, se usó originariamente como método de castigo corporal.

En 1822, la prensa americana comenzó a elogiar las virtudes de un nuevo invento procedente de Inglaterra, que presumía de infundir miedo en los criminales convictos de todo el mundo.

Rápidamente varias prisiones estadounidenses adoptaron la idea. Algunos funcionarios elogiaron el invento porque ayudaba a mantener sumisos y obedientes a los reclusos con poca supervisión. Pero otros lo calificaron como un ejercicio terriblemente aburrido, monótono y hasta repugnante en el que los reclusos no hacían más que poner un pie delante de otro sin ver cosas diferentes. Una tortura en movimiento.

la mayoría de los gimnasios. Si no tienes televisión puedes escuchar música, un programa de radio o tu podcast favorito. Se trata de utilizar una estrategia de disociación externa. Estas actividades te ayudan a pasar el tiempo porque hacen que el cerebro se concentre y se abstraiga de la tarea que realiza.

2. Corre con un propósito. Las actividades que parecen no tener sentido resultan doblemente aburridas y mortificantes. Los minutos con sentido pasan más rápido. Puedes dividir la sesión en varias fases y en cada una retarte con cambios de intensidad, de pendiente, de ritmo, esprints, etc. La mayoría de las máquinas incorporan programas para mantenerte entretenido. Úsalos.

3. Busca compañía. Entrena con alguien al lado y retaos uno a otro. Si alguien corre contigo te resultará más divertido y motivador. Es lo más parecido a pedirle a un amigo que salgáis a trotar un domingo por la mañana. También puedes apuntarte a una clase de cinta de correr, que es como una clase de spinning, pero en cinta. En esas clases suele haber entre 4 y 10 personas, las cintas están colocadas en paralelo y el profesor va diciendo lo que hay que hacer y motivando al grupo.

4. Combínala. Intenta combinar la cinta con otras máquinas de cardio cambiando cada cinco minutos. Puedes empezar en la cinta, luego coger la bicicleta estática, después la elíptica y así ir variando a actividad para que resulte más entretenida.

5. Aprovecha para crear. Cuando el cerebro se aburre entra en un estado ideal para inventar historias, solucionar problemas y tener accesos de creatividad. Así que puedes dedicar ese tiempo en cinta para crear algo grande. Deja que tu mente divague libremente y quizás des con alguna idea brillante. 🧠