

## Correr sin lesiones

●Tras una multitudinaria y mediática nueva edición de la Maratón de Santiago, muchas personas se animarán a correr, pero también aumentarán las consultas por lesiones.

Para evitar estos problemas es clave hacer una activación muscular previa al ejercicio: movilidad de cadera en todos sus rangos, desplazamientos progresivos y ejercicios que fortalezcan músculos como glúteo medio y mayor, esenciales para estabilizar cadera y rodilla. Además, no debe faltar la elongación posentrenamiento, con énfasis en flexores, extensores y abductores de cadera. Prevenir es siempre mejor que parar por dolor.

*Rodrigo Muñoz*  
*Kinesiólogo y académico, carrera*  
*Entrenador Deportivo, UNAB sede*  
*Viña del Mar*