



**"CORRE SIN
MIEDO: TU GUÍA EN
3 PASOS PARA
INICIARTE SIN
DOLOR NI
FRUSTRACIONES"**

Empezar a correr puede parecer fácil... hasta que te das cuenta de que:

- *Te cansas más de lo que esperabas.*
- *Te duelen las rodillas o los tobillos.*
- *No sabes si estás haciendo lo correcto.*

Como fisioterapeuta y entrenador especializado, he visto cómo muchos empiezan con ilusión... y lo dejan por frustración o lesión.

Por eso, he preparado esta guía rápida y práctica, con **los 3 pasos fundamentales** para que empieces con buen pie, evites errores comunes y te mantengas constante.

Esta guía es solo el primer paso. Si después de leerla quieres avanzar de verdad, te presento mi método pensado para ti.

Pero antes de empezar te cuento cómo es mi método:

Tras años trabajando **con personas como tú** —que quieren empezar a correr por salud, reto personal o bienestar— he creado un enfoque sencillo y realista para ayudarte a lograrlo.

- ✓ Te acompaño desde cero.
- ✓ Adaptamos el entrenamiento a tu nivel y tiempo disponible.
- ✓ Corremos con sentido, sin obsesionarse con ritmos ni distancias.
- ✓ Y sobre todo, **lo hacemos sin lesiones.**

MI PROGRAMA INCLUYE:

- Planes semanales progresivos.
- Guías de técnica, descanso y prevención de lesiones.
- **Soporte directo ilimitado** conmigo para resolver tus dudas .

**AHORA VAMOS A POR LOS 3
PASOS QUE TE PROMETÍ PARA
EMPEZAR A CORRER:**

***PASO 1: EMPIEZA CAMINANDO
(SI, ENSERIO)***

***PASO 2: APRENDE ANTES DE
ACCELERAR***

***PASO 3: RUTINA MÍNIMA Y
SOSTENIBLE***



PASO 1: EMPIEZA CAMINANDO (SI, ENSERIO)

TU CUERPO NECESITA ADAPTARSE, NO FORZARSE

EL MAYOR ERROR QUE COMETEN QUIENES EMPIEZAN A CORRER ES... EMPEZAR CORRIENDO.

SI LLEVAS TIEMPO SIN HACER EJERCICIO, CAMINAR RÁPIDO DURANTE 20-30 MINUTOS ES LA MEJOR FORMA DE ACTIVAR TU SISTEMA CARDIOVASCULAR, TUS ARTICULACIONES Y TUS MÚSCULOS.

CONSEJO PRÁCTICO:

CAMINA 3-4 DÍAS POR SEMANA, INCLUYENDO **TRAMOS DE 1-2 MINUTOS TROTANDO** SI TE SIENTES CON ENERGÍA.

ESTO TE PREPARA FÍSICAMENTE Y MENTALMENTE, EVITA LESIONES TEMPRANAS Y TE AYUDA A CREAR EL HÁBITO SIN AGOTAMIENTO.

PASO 2: APRENDE ANTES DE ACELERAR

CORRER BIEN VALE MÁS QUE CORRER RÁPIDO

NO NECESITAS CORRER MÁS RÁPIDO NI MÁS LEJOS. LO PRIMERO ES CORRER BIEN. LA MAYORÍA DE LESIONES EN PRINCIPIANTES VIENEN POR:

- **MALA TÉCNICA** (PISADA DURA, ZANCADA MUY LARGA, BRAZOS TENSOS...)
- **FALTA DE PROGRESIÓN** EN VOLUMEN
- **NO ESCUCHAR AL CUERPO**

CONSEJO PRÁCTICO:

CORRE CON UNA POSTURA ERGUIDA PERO RELAJADA, BRAZOS FLEXIONADOS A 90°, CADENCIA CONSTANTE. SI PUEDES MANTENER UNA CONVERSACIÓN MIENTRAS CORRES, VAS BIEN.

¿DUDAS DE TU TÉCNICA? HAZTE UN VÍDEO, O, **CONSULTA CON UN PROFESIONAL** QUE TE DÉ FEEDBACK (COMO YO 😊).

PASO 3: RUTINA MÍNIMA SOSTENIBLE

MEJOR 3 DÍAS CORTOS QUE UNO MUY LARGO

EL PROGRESO VIENE DE LA **CONSTANCIA**, NO DE LA INTENSIDAD.

NO NECESITAS CORRER TODOS LOS DÍAS.

NECESITAS UN PLAN **QUE PUEDAS MANTENER** SEMANAS O MESES.

LO IMPORTANTE NO ES CUÁNTO CORRES HOY, SINO QUE SIGAS CORRIENDO **DENTRO DE 6 MESES.**

CONSEJO PRÁCTICO:

EMPIEZA CON 2-3 SESIONES SEMANALES DE 20-30 MINUTOS, COMBINANDO TRAMOS DE CAMINAR Y CORRER.

USA UNA APP, UN EXCEL O PAPEL PARA MARCAR TUS SESIONES Y VER TU PROGRESO. ESO MANTIENE LA MOTIVACIÓN.

¿QUIÉN SOY YO PARA DARTE ESTOS CONSEJOS?

¡HOLA! SOY IVAN, **FISIOTERAPEUTA Y GRADUADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE ESPECIALIZADO EN SALUD Y RENDIMIENTO, Y ENTRENADOR DE CORREDORES DE MONTAÑA.**

DURANTE AÑOS HE TRABAJADO CON PERSONAS QUE, **COMO TÚ**, QUERÍAN EMPEZAR A CORRER PERO NO SABÍAN CÓMO HACERLO SIN LESIONARSE NI FRUSTRARSE.

TAMBIÉN LO VIVÍ EN CARNE PROPIA. CUANDO EMPECÉ A CORRER, COMETÍ TODOS LOS ERRORES POSIBLES: QUERER IR DEMASIADO RÁPIDO, NO RESPETAR EL DESCANSO, IGNORAR LAS SEÑALES DEL CUERPO... HASTA QUE ENTENDÍ QUE CORRER ES UNA HABILIDAD QUE SE ENTRENA, NO SOLO UNA CUESTIÓN DE FUERZA DE VOLUNTAD.

HOY COMBINO MI EXPERIENCIA CLÍNICA CON PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO ADAPTADOS PARA AYUDARTE A EMPEZAR CON BUEN PIE, **DISFRUTAR DEL PROCESO** Y MANTENERTE CONSTANTE.

SI ESTA GUÍA TE HA RESULTADO ÚTIL, IMAGINA LO QUE PODEMOS LOGRAR JUNTOS CON UN PLAN PERSONALIZADO.

Si has llegado hasta aquí, no es casualidad.
Quiero ayudarte de verdad, por eso **te regalo** una:

Auditoría de 20 minutos

GRATIS

Hablaremos de tus entrenos, tus molestias, tus dudas... y cómo puedes empezar a correr sin dolor ni frustraciones.

✓ Por WhatsApp, sin compromiso.

**Sólo para las primeras 20 personas
que descarguen esta guía.**

Escribeme **"He leído la guía"** y
te paso día y horas disponibles

