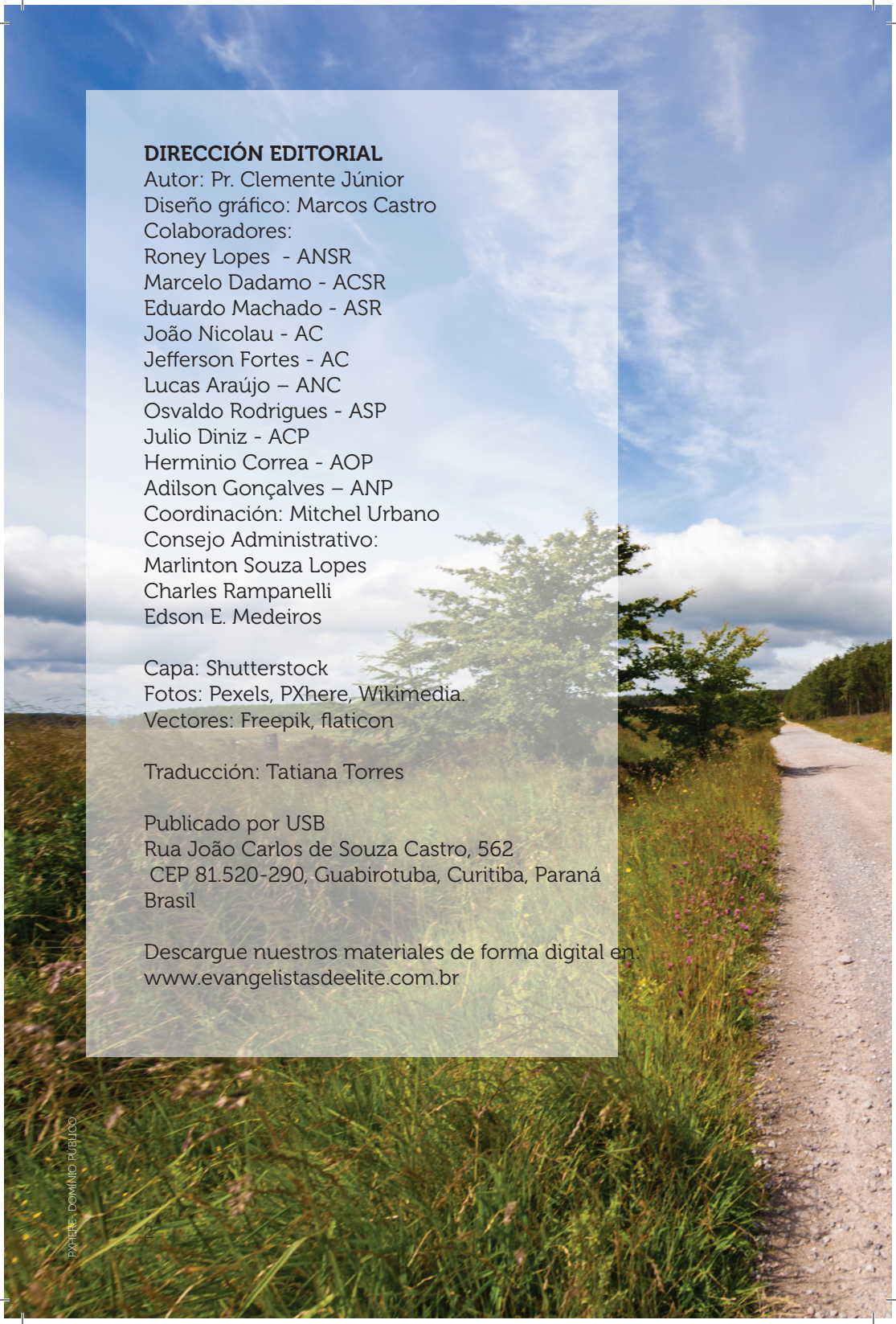
SERIE ESPECIAL PARA CORREDORES

RUNNERS

Embárcate en esta fantástica aventura

SERIE ESPECIAL PARA CORREDORES
RUNNERS
PXHERE- DOMINIO PUBLICO



DIRECCIÓN EDITORIAL
Autor: Pr. Clemente Júnior
Diseño gráfico: Marcos Castro
Colaboradores:
Roney Lopes - ANSR
Marcelo Dadamo - ACSR
Eduardo Machado - ASR
João Nicolau - AC
Jefferson Fortes - AC
Lucas Araújo – ANC
Osvaldo Rodrigues - ASP
Julio Diniz - ACP
Herminio Correa - AOP
Adilson Gonçalves – ANP
Coordinación: Mitchel Urbano
Consejo Administrativo:
Marlinton Souza Lopes
Charles Rampanelli
Edson E. Medeiros

Capa: Shutterstock
Fotos: Pexels, PXhere, Wikimedia.
Vectores: Freepik, flaticon

Traducción: Tatiana Torres

Publicado por USB
Rua João Carlos de Souza Castro, 562
CEP 81.520-290, Guabirotuba, Curitiba, Paraná
Brasil

Descargue nuestros materiales de forma digital en:
www.evangelistasdeelite.com.br

PXHERE - DOMÍNIO PÚBLICO

LA HISTORIA DEL MARATÓN 4
FOCO 8
PREPARACIÓN 13
ROPA ADECUADA 17
FORTALECIMIENTO 24
LESIONES 30
ALIMENTACIÓN 35
DESCANSO 42
LOS 10 MANDAMIENTOS DE LAS CARRERAS 49
MODALIDADES DE CARRERAS 55
TENIS ADECUADO 61
ENTRENAR CON SEGURIDAD 67
EL GRAN DÍA DE LA CARRERA 72
DICCIONARIO PARA CORREDORES 80

PXHERE- DOMÍNIO PÚB

01

LA HISTORIA DEL MARATÓN

Para los apasionados por la carrera es interesante saber sobre el origen histórico del Maratón, una modalidad cada vez más global.

Hay una leyenda histórica que da origen a este término:

Un soldado tuvo que correr entre la llanura de Maratón y la ciudad de Atenas para anunciar la victoria militar ante los soldados de Darío, el Rey Persa que en 490 a. C. invadió el territorio griego.

La elección recayó sobre Philippides que corrió sin parar la distancia que separa esos lugares, 40 km aproximados. "Corrió hasta el agotamiento y, llegado a Atenas, después de comunicar la victoria (" ¡Alegraos, vencemos! "[Xairete, Nenikikamen]) cayó muerto. El esfuerzo enorme para recorrer la distancia le costó la vida del pobre soldado![1]

1 Proença Garcia, Rui; Marinho, Teresa LA MUERTE EN EL MARATÓN: CELEBRACIÓN DE LA VIDA, Ciencia y Deporte, vol. 5, núm. 15, 2010, pp. 45-53 Universidad Católica San Antonio de Murcia, España.

DESPUÉS DE ESTE HECHO:

Cerca de 2400 años más tarde, en 1896, en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, Philippides fue homenajeado con la creación de esa prueba cuya distancia era de 40 km, pero desde 1908 está estipulada en 42,195 km. El maratón es un símbolo de las Olimpiadas y principalmente un símbolo del Atletismo.[2]
De esta forma, el Maratón se popularizó y se convirtió en el tipo de carrera más disputado por los corredores en el mundo.[3]
Conocer la historia nos permite tener más claridad sobre nuestro presente y de lo que somos y tenemos hoy.

- ¿Alguna vez se preguntó cómo empezó nuestro planeta?
- ¿Quién lo creó y por qué estamos aquí?
- ¿El origen del mal? y ¿Hay esperanza de vida después de la muerte?

Comenzamos hoy una "carrera" fascinante sobre el origen, propósito y futuro de la humanidad. A cada "carrera" usted encontrará una vista deslumbrante del mayor constructor de la historia: Dios. Agarre su manual, la Biblia y empecemos esta carrera...

PREGUNTAS:

01. ¿Quién creó el planeta Tierra? Génesis 1: 1; Isaías 40:28

En el principio Dios creó los cielos y la tierra;

Tú debes saber que Dios no se cansa como nosotros; debes saber que Su inteligencia es más de lo que imaginamos.

2 http://professores.chapeco.ifsc.edu.br/eder/files/2012/09/hist%C3%B3ria-do-atletismo1.pdf
3 https://pt.wikipedia.org/wiki/Maratona

02. ¿Cómo se originó la humanidad? Génesis 1:26 y 27

Al ver Dios tal belleza, dijo: «Hagamos ahora al ser humano tal y como somos nosotros. Que domine a los peces del mar y a las aves del cielo, a todos los animales de la tierra, y a todos los reptiles e insectos. Fue así como Dios creó al ser humano tal y como es Dios. Lo creó a su semejanza. Creó al hombre y a la mujer.

03. ¿Cómo surgió el mal? Ezequiel 28: 14,15 y 17; Apocalipsis 12: 7-9

Un ángel te protegía, mientras pisabas piedras de fuego en el monte elegido por Dios. "Desde el día en que naciste te habías portado bien, pero un día mostraste tu maldad."Era tan singular tu belleza que te volviste muy orgulloso. ¡Tú orgullo y tu hermosura te hicieron perder la cabeza! Por eso te arrojé al suelo y en presencia de los reyes te hice quedar en ridículo.

Después hubo una batalla en el cielo. Uno de los jefes de los ángeles, llamado Miguel, acompañado de su ejército, peleó contra el dragón. El dragón y sus ángeles lucharon, pero no pudieron vencer, y ya no se les permitió quedarse más tiempo en el cielo. Arrojaron del cielo al gran dragón, que es la serpiente antigua, es decir, el diablo, llamado Satanás, que se dedica a engañar a todo el mundo. Él y sus ángeles fueron lanzados a la tierra.

CONCLUSIÓN:

Hemos sido proyectados por el mayor constructor del Universo, Dios. Tenemos su imagen y semejanza, y nacemos para vivir para siempre. El mal surgió como un intruso, pero en el próximo tema vamos a descubrir cómo escapar de él.

Saber nuestro origen y descubrir que tenemos un Creador que se preocupa por nosotros es maravilloso.

Nuestro Creador se preocupa por cada detalle de nuestra vida, y, es más, Él conoce nuestra historia y desea nuestra felicidad.

En la carrera de esta vida vamos a correr muchos maratones, subir montañas, y tal vez incluso tropezar y caer. Pero nuestro Creador estará allí como un carro de apoyo para socorrernos y hasta cargarnos si es necesario. Por eso, ¡corra hasta el final!

Lectura recomendada:
Génesis 1 a 3 y Apocalipsis 20

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto que Dios es el Creador y el Mantenedor del Universo. Deseo correr la carrera de mi vida alejándome del mal y del pecado.

_____ _____

Fecha Firma

02

FOCO

"Una meta es un sueño con plazo".[1]

Todo corredor debe tener en mente su objetivo a ser alcanzado, delimitando sus desafíos a ser superados, sea cambiar de nivel en la distancia, o reducir el tiempo.
En general los principiantes tienen el sueño de correr 5 km, los que corren 5 km cambian de nivel a 10 km, los que corren 10 km quieren llegar a 21 km, los de 21 km a 42 km y así sucesivamente. Los competidores de velocidad sueñan con reducir el tiempo y superar sus récords.
Pensando en ayudar a los corredores a realizar sus sueños, elaboramos algunos consejos de cómo lograr alcanzar sus objetivos en la carrera:[2]

- **Sea específico, tenga foco.** Establezca objetivos específicos y alcanzables, no apenas intenciones vagas como "estar en mejor forma" o "ser más rápido". Pien-

1 Napoleon Hill (1883-1970), empreendedor norte-americano - http://acil.com.br/noticias/conversa-com-o-presidente-a-importancia-da-divergencia-cordial-acil-londrina
2 http://runhaven.com/2015/04/02/5-keys-sticking-running-goals/

se en algo que usted quiere alcanzar, sea una nueva distancia, un tiempo en una prueba o el número de carreras en la semana.

- **Escriba sus objetivos.** Escribir los objetivos es como firmar un contrato. Usted estará más comprometido con ese objetivo que simplemente pensar en él. Puede ser un pedazo de papel, un post it, un aviso en la nevera o también en su teléfono.
- **Programe sus carreras como si fueran un compromiso que usted no puede perder.** Así como usted tiene horario para trabajar, usted también puede programar cuándo va a correr durante el día. De este modo, usted puede estar más comprometido y es más fácil salir de casa si está marcado en la agenda.

Es importante destacar que, usted necesita ser consciente de sus limitaciones físicas y establecer sus objetivos dentro de esas limitaciones. Por ejemplo, no hay como un principiante querer correr 42 km, o correr 5 km en menos de 20 min. Tiene que ser un paso a la vez, un nivel a la vez, pues el progreso es continuo dentro de cada límite personal.

De esta forma, con un objetivo bien determinado dentro de sus limitaciones, sea 5 km, 10 km, 21 km, 42 km o una ultra, o velocidad, cuando se tiene una meta, se traza un plan y es dentro de ese plan que el sueño se realiza. Es la meta que lo motivará durante todo el proceso. Y es justamente el proceso que usted tendrá que pasar para llegar hasta esa meta, que le dará de regalo, un súper aprendizaje.

Por lo tanto, para que en el día de la prueba consiga realizar su sueño y superarse, deberá establecer sus objetivos dentro de sus límites, y entrenar mucho para estar preparado para el gran día de la competencia.

- ¿Cuál es tu objetivo como corredor?

- ¿Has realizado un sueño dentro de la carrera?
- ¿Cómo fue ese proceso de realización?

"¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos, en realidad, corren, pero uno sólo lleva el premio? Corre de tal manera que lo alcancéis "(1 Cr. 9:24).

PREGUNTAS:

01. **Después de tantos entrenamientos, llega el día de la competición, ¿por qué debemos mantener bien la concentración sin desviarnos de los objetivos?** Hebreos 11: 1

Confiar en Dios es estar totalmente seguro de que uno va a recibir lo que espera. Es estar convencido de que algo existe, aun cuando no se pueda ver.

En una carrera larga, al principio la línea de llegada no está a la vista. Aun así, durante toda la carrera, el corredor se mantiene concentrado en la meta. Este enfoque es más claro cuando él sabe que está viendo la meta y viendo que su objetivo está cerca. De la misma forma, debe ser así también en nuestra carrera de la vida. El objetivo o el premio, tienen que ser real para nosotros. Esto nos ayudará a alcanzarlo.

02. **¿Qué explica la fe y la fuerza que los héroes de la fe han demostrado?** Hebreos 11: 8-13, 24-26.

Abraham confió en Dios, y por eso obedeció cuando Dios le ordenó que saliera de su tierra para ir al país que le daría, aun cuando no sabía hacia dónde iba. Abraham confió tanto en Dios que vivió como un extranjero en el país que Dios le había pro-

metido. Vivió en tiendas de campaña, igual que Isaac y Jacob, a quienes Dios también les había prometido ese país. Abraham confiaba en que algún día vería la ciudad que Dios había planeado y construido sobre bases firmes. Abraham confió en Dios y, por eso, aunque su esposa Sara no podía tener hijos y él era ya muy viejo, Dios le dio fuerzas para tener un hijo. Y es que Abraham confió en que Dios cumpliría su promesa. Por eso Abraham, aun cuando ya iba a morir, pudo tener tantos descendientes como las estrellas del cielo y como la arena que hay a la orilla del mar. ¡Nadie puede contarlos! Todas las personas que hemos mencionado murieron sin recibir las cosas que Dios les había prometido. Pero como ellos confiaban en Dios, las vieron desde lejos y se alegraron, pues sabían que en este mundo ellos estaban de paso, como los extranjeros.

Moisés confió en Dios y, por eso, cuando ya fue hombre, no quiso seguir siendo hijo adoptivo de la hija del rey. No quiso disfrutar de lo que podía hacer y tener junto a ella, pues era pecado. Prefirió que los egipcios lo maltrataran, como lo hacían con el pueblo de Dios. En vez de disfrutar de las riquezas de Egipto, Moisés decidió que era mejor sufrir, como también iba a sufrir el Mesías, pues sabía que Dios le daría su premio.

Ellos "miraron atentamente para la recompensa". La fe los habilitó a mirar más allá de las pruebas y dificultades del momento y ver lo que Dios hacía, y aún haría en favor de ellos.
Debemos correr la carrera de nuestras vidas, concentrados en Dios, mediante la fe en Cristo Jesús, para obtener la recompensa de la salvación y la vida eterna.

Lectura recomendada:
Hebreos 11

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto correr la vida espiritual con los ojos fijos en Jesús, para obtener el premio de la salvación.

Fecha _____ Firma _____

FREEPIK

03

PREPARACIÓN

"En todas las cosas el éxito depende de una preparación previa, y sin tal preparación el fracaso es cierto." [1]

Para todo tipo de carrera que se debe hacer, independientemente de la distancia o modalidad, se requiere preparación, es decir, un tipo de entrenamiento específico e individualizado. El atleta Bruno Muniz[2] destaca la importancia de la preparación para la carrera en las siguientes palabras:

> "Sea usted un corredor aficionado o profesional, para correr cualquier distancia es necesario tener un plan de entrenamiento desarrollado directamente y exclusivo para usted. Sin el plan de entrenamiento es casi improbable que usted alcance un recorrido exitoso. Un buen plan de entrenamiento puede ser el responsable incluso para delimitar si usted conseguirá completar la prueba, o no. No cuesta recordar que el plan de entrenamiento para una prueba de 10 kilómetros no será el mismo que el de medio maratón. Son pruebas diferentes que necesitan condicionamientos

1 Confúcio
2 https://www.treinus.com.br/blog/preparar-correr-meia-maratona/

energéticos muy distintos. Por eso, es fundamental contar con la ayuda de un profesional para el desarrollo y el acompañamiento del corredor en la ejecución del plan."

Un buen tipo de preparación ideal para la carrera se llama PLANILLA DE ENTRENAMIENTO:

> "Para quien no tiene idea, la planilla de entrenamiento no es más que una lista de actividades que deben ser seguidas durante un período de tiempo determinado. Debe ser elaborada según las necesidades y la evolución del corredor[3]".

De esta forma, la Planilla es elaborada por el profesional de la carrera según la necesidad, objetivos y limitaciones de cada atleta, donde se traza la meta que será una prueba determinada, elaborando el plan individual de entrenamientos. Cada día en la planilla debe ser seguido de forma correcta, respetando los días de entrenamientos y de descanso.

- ¿Cómo está su preparación como corredor?
- ¿Ha dejado de cumplir la planilla alguna vez?
- ¿Ya se ha inscrito en pruebas sin entrenar? Si es así, ¿Cuál fue el resultado?

"Para aquellos que lo aman, Dios ha preparado cosas que nadie jamás pudo ver, ni escuchar ni imaginar." (1 Corintios 2:9)

3 Sérgio Macuco y Paulo Miniussi. http://globoesporte.globo.com/Yo-atleta/treinos/guia/guia-prepare-se-em-oito-semanas-para-correr-5-km.html#titulomateria-6

PREGUNTAS:

01. Jesús nos está preparando un hogar en el cielo. ¿Qué debemos hacer para vivir con Él? Juan 14: 1-3

No se preocupen. Confíen en Dios y confíen también en mí. En la casa de mi Padre hay lugar para todos. Si no fuera cierto, no les habría dicho que voy allá a prepararles un lugar. Después de esto, volveré para llevarlos conmigo. Así estaremos juntos. Ustedes ya saben a donde voy, y saben también el camino que deben tomar.

El lugar del cual Jesús habló es el Cielo. Él es la esperanza de todo aquel que en Él cree. Casi todo el mundo tiene alguna vaga noción sobre el cielo - algunas bíblicas, otras no. La promesa del cielo ha dado esperanza a los afligidos, consuelo a los enlutados y reafirmación a los que se enfrentan a batallas espirituales.

El escritor Dr. Steven J. Lawson[4] escribió sobre el cielo:

> No se engañen, el cielo es un lugar real. No es un estado de conciencia. Ni una invención de la imaginación humana. Ni un concepto filosófico. Ni la abstracción religiosa. Ni un sueño emocionante. Ni las fábulas medievales de un científico del pasado. Ni la superstición desgastada de un teólogo liberal. Es un lugar real. Un sitio mucho más real que donde estás ahora... Es un lugar real donde Dios vive. Es el lugar real de donde Dios vino para este mundo. Y es un lugar real para donde Cristo volvió en Su ascensión - ¡con toda certeza!

Jesús nos prometió un lugar en el cielo, una morada preparada por Dios mismo. Nuestra preparación consiste en sólo confiar en Él y en Sus promesas.

4 Steven J. Lawson, Heaven Help Us! Truths About Eternity That Will Help You Live Today(Colorado Springs: Navpress, 1995), p. 16.

02. ¿Qué preparación has hecho para el mundo futuro y eterno? ¿Qué te pide Dios? Proverbios 23:26

Dame, hijo mío, tu corazón, y tus ojos se agradan de mis caminos

¿Usted desea algo más elevado y mejor de lo que tiene ahora? Puede ejercer una influencia consciente e inconsciente en la práctica del bien. Dios merece algo mejor de ti como tu súbdito que lo que te ha dado.

Debemos correr la carrera de nuestras vidas, preparándonos para aquel gran día, en que veremos a nuestro Cristo Jesús, veremos también a nuestros queridos que ya se han ido y moraremos en las mansiones celestiales.

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto correr la vida espiritual preparándome para la venida de Jesús, para vivir con Él en el Cielo.

Fecha _____ Firma _____

04

ROPA ADECUADA

LA ARMADURA DE DIOS

"La moda sale de moda, el estilo jamás". [1]

En este estudio, hablaremos sobre el tema de ropa cómoda y algunos accesorios necesarios para la carrera.

Para algunas personas es indispensable acompañar la moda y estar siempre combinando las piezas de ropa con el tenis. Pero en realidad lo que realmente necesitamos es de ropa cómoda para correr.

Correr exige de poco equipo: un par de tenis, ropa liviana y quien sabe algunos accesorios indispensables. La ropa adecuada permite realizar los movimientos con facilidad y total libertad.

Gutenberg Dias [2] aclara que:

- Además de las cuestiones de la moda, la ropa elegida para el entrenamiento puede influenciar directamente en la actuación del corredor.

1 Coco Chanel
2 https://www.treinus.com.br/blog/melhor-roupa-para-correr/

- Incluso si no parece tan relevante lo mejor también es usar shorts cortos y pantalones técnicos para correr. Lo ideal es que no sean gruesos (a menos que usted los utilice en carreras en las montañas o en horarios de mucho frío). Lo más importante, vale repetir, es que se sienta cómodo y confortable.
- No utilice nada que pueda molestarle mientras practique la actividad. Lo ideal es usar sólo un reloj (ya que tiene la función de marcar su entrenamiento).
- Actualmente, casi todo el mundo entrena con el celular (debido a la cuestión de las aplicaciones, cronómetros y GPS), por lo tanto, vale la pena invertir en bolsos específicos para llevar su celular durante la carrera.
- Las medias también son un elemento importante que permitirá correr sin molestias en los pies. Lo ideal es elegir tejidos más ligeros y finos, que permitan la transpiración y ventilación de sus pies. Evite usar medias muy gruesas, como las que estamos acostumbrados a usar en el día a día.
- Proteger la piel y los ojos contra el sol también es muy importante. Se recomienda el uso de protectores solar, viseras, gafas.
- Los gorros y gafas son elementos opcionales, pero tienen su importancia. La gorra protege contra el sol (e incluso contra la lluvia) y puede ayudar a contener el sudor de la frente - por lo demás, bandas en la cabeza (iguales a las usadas por los tenistas) y viseras son alternativas para evitar esa molestia.
- Si opta por gafas oscuras, escoja modelos apropiados para carreras, opte por el diseño que proporcione mayor fijación a la cara. Ellos dan comodidad para quien sufre con mucha luminosidad (especialmente personas de ojos claros), además de proteger los ojos contra insectos, cáscaras y polvo.[3]

3 http://saude.ig.com.br/bemestar/com-que-roupa-Yo-vou/n1596962218670.html

En lo que respecta a la ropa adecuada, hay una infinidad de tejidos Dri-FIT, Climalite, Climacool, Amni, Suplex, Emana, Pet Dry, etc. Son tejidos sintéticos especiales como poliéster, poliamida y microfibra, que pasan por algunos tratamientos en las fibras y prometen diversos beneficios; como una buena absorción de la humedad, secado rápido, equilibrio térmico, protección UV, infrarrojo (ayudan en la circulación), efectos antibacteriales e incluso reducción del ácido láctico en los músculos.

Se recomiendan también los pantalones, calcetines, tops, mangas de brazo y mangas de compresión para piernas, por sus innumerables beneficios comprobados:

> Su estructura minimiza la vibración muscular, retrasa la fatiga y atenúa en los micro traumas de la práctica deportiva. Esta misma estructura es confeccionada en malla extrafina, lo que la hace adherente al cuerpo, para acompañar los movimientos del atleta. Desarrollados para ofrecer el equilibrio entre potencia, flexibilidad y consumo de energía, los productos de alta compresión ayudan al atleta a convertir tales consumos energéticos resultantes de la termorregulación en más potencia muscular, lo que aumenta su rendimiento, disminuye las micro lesiones además de mejorar la recuperación después del esfuerzo físico.[4]

La ropa adecuada también puede variar según el clima y el horario de la carrera. Por ejemplo: En el frío, se recomienda el uso de guantes, gorros, ropa térmica y chaquetas cortavientos. En la lluvia, es aconsejable el uso de abrigos impermeables, gorras y gafas para proteger la cara de las gotas de lluvia. Por último, en las carreras nocturnas, se aconseja el uso de ropas claras, con detalles reflectantes y el uso de linternas para la seguridad del atleta.

4 https://rdstation-static.s3.amazonaws.com/cms%2Ffiles%2F14327%2F14576 34001EBOOK+DX-3+-+OS+BENEF%C3%8DCIOS+DAS+ROUPAS+DE+COM PRESS%C3%83O+PARA+O+ATLETA.pdf

Finalmente, corroboramos que quien decide cuál es la ropa ideal para correr es el atleta en sus entrenamientos, porque el gusto de una pieza u otra es algo personal, de un accesorio o de otro. Sin embargo, la principal cuestión es el conforto. Correr con la ropa que se sienta liviano y confortable.

¡No olvides! Nunca estrene una ropa o un tenis nuevo en las pruebas. Esto es peligroso, y te puede causar erupciones y callos. Usa siempre antes de cualquier prueba la ropa nueva, entrenando con ellas para ver si puedes adaptarte.

¿Alguna vez corrió con alguna ropa totalmente inadecuada? Si es así, ¿cómo fue su experiencia?

Efesios 6:14-18

¡Manténganse alerta! Que la verdad y la justicia de Dios los vistan y protejan como una armadura. Compartan la buena noticia

de la paz; ¡estén siempre listos a anunciarla! Que su confianza en Dios los proteja como un escudo, y apague las flechas encendidas que arroja el diablo. Que la salvación los proteja como un casco, y que los defienda la Palabra de Dios, que es la espada del Espíritu Santo. No se olviden de orar. Y siempre que oren a Dios, dejen que los dirija el Espíritu Santo. Manténganse en estado de alerta, y no se den por vencidos. En sus oraciones, pidan siempre por todos los que forman parte del pueblo de Dios.

PREGUNTA:

01. **En nuestro día a día necesitamos estar vestidos de la armadura de Dios. ¿Cuáles son esas vestimentas y para qué sirven?**

Cinturón de la Verdad, Coraza de la Justicia, Sandalias de la preparación del Evangelio de la paz, Escudo de la fe, Casco de la Salvación y Espada del Espíritu.

1. "Tener la cintura ceñida con la verdad"

- La función del cinturón en aquel entonces era mantener el cuerpo bien firme para el combate. En otras palabras, no estaremos listos para el combate, con el cinturón apretado, si no tenemos nuestro entendimiento "ceñido" con la verdad, la Palabra de Dios.

2. "Tener el cuerpo vestido con la coraza de la justicia"

   - La función de la coraza es proteger el cuerpo y especialmente el corazón, así también usted debe colocar esa coraza.

3. "Tener los pies calzados de prontitud para anunciar el Evangelio de la paz"

   - La tercera parte de la armadura de Dios es el calzado. Como es de nuestro conocimiento, el calzado es necesario para facilitar el caminar. En el caso de la armadura de Dios, el calzado que debemos calzar es "la prontitud para anunciar el evangelio de la paz". Colocar ese calzado significa que estamos preparados, en cualquier momento, para anunciar el evangelio de la paz.

4. "El escudo de la fe"

   - La fe significa: "Yo creo en lo que Dios ha dicho en la Biblia" o en una situación específica, ha dicho por medio de Su Espíritu. Abrazar el escudo de la fe significa confiar en las promesas de Dios.

5. "Y la espada del Espíritu"

   - La última parte de la armadura de Dios es un arma de ataque y no es otra que la "espada del Espíritu". El Espíritu Santo de Dios quien lucha por nosotros y va delante en las batallas.

"No es seguro, cuando vamos a la batalla, dejar de lado nuestras armas. Es entonces que necesitamos ser equipados con toda la armadura de Dios. Todas las piezas son necesarias "(Testemonies, vol. 7, p 190).

"Debemos estar revestidos de toda la armadura de Dios, y listos en todo momento para sostener el conflicto con los poderes de las tinieblas. Cuando nos asalten las tentaciones y las pruebas, vamos a Dios, y con verdadera agonía de alma oremos a Él. Dios no nos despedirá vacíos, pero nos dará gracia y fuerza para vencer y romper el poder del enemigo. (Primeros Escritos, página 46).

Debemos correr la carrera de nuestras vidas, vestidos con la armadura de Dios para vencer las presiones de este mundo.

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto correr la vida espiritual revistiéndome de la armadura de Dios.

_____ _____

Fecha Firma

05

FORTALECIMIENTO

FE

"Usted nunca sabe la fuerza que tiene, hasta que su única alternativa es ser fuerte". [1]

Hoy, vamos analizar algunos métodos para el fortalecimiento muscular. Un aspecto muy importante cuando el asunto es entrenamiento de corredores. El primero y más tradicional método para fortalecerse es la MUSCULACIÓN.

A continuación, se mencionan 5 beneficios de la musculación para la carrera en general[2]:

1 Eficiencia

- ¿Sabes ese viejo mito de que la musculación te hará más lento y más pesado? Olvídalo. Hoy está más que comprobado que un buen programa de fortalecimiento muscular le hará correr más rápido, más lejos y con mucha más eficiencia.

1 Johnny Depp
2 https://kamelturismo.com.br/fazer-musculacao/

2 Menos lesiones

- Incluyendo un programa de fortalecimiento muscular en su programa de entrenamiento usted consigue disminuir drásticamente el riesgo de lesiones, principalmente aquellas relacionadas con la rodilla, la cadera y el tobillo, provocadas por esfuerzo repetitivo.

3 Pérdida de grasa corporal

- Como cualquier actividad aeróbica, la carrera es excelente para quemar la grasa y reducir el peso. Y, si se asocia a un programa de musculación, entonces, los beneficios serán mucho más grandes. Esto porque estos ejercicios van a aumentar su masa delgada y consecuentemente acelerar su metabolismo, ayudando a quemar más las calorías y disminuir su porcentaje de grasa. ¿Y cuál es el resultado para su carrera? Cuanto más liviano, más rápido.

4 Velocidad

- ¿Quiere ganar velocidad y mejorar su ritmo sin depender sólo de aquellos entrenamientos específicos de carrera, como intervalos fraccionados y ritmos? Incluya en su rutina de entrenamiento un buen programa de fortalecimiento muscular. Además de mejorar su forma física en general, en muy poco tiempo usted va a sentir una gran diferencia.

5 Resistencia y fuerza

- Soportar bien aquellos entrenamientos más largos y con altimetría diferenciada, lleno de subidas y bajadas, que exigen fuerza y resistencia, no será más un problema para usted. Al final, usted tendrá fuerza en las piernas para aguantar cualquier tipo de trayecto y aún sentirse bien en aquel final de car-

rera o entrenamiento en que se necesita esa fuerza extra para terminar en gran estilo el esprín final.

En ese sentido, el personal Neka[3] destaca la importancia de la musculación para la carrera en las siguientes palabras:

> "Muchos corredores no aceptan cuando se trata sobre ejercicios de resistencia para correr. En realidad, eso viene surgiendo con los años. Es de extrema importancia el trabajo muscular, sea fuerza, sea R.M.L, sea para restauración de una articulación o muscular. Por ejemplo: si el atleta corredor hace pruebas de resistencia, es decir, cerros, senderos, es muy importante que trabaje fuerza muscular en la musculación. Si es corredor de rústicas, generalmente asfalto o terrenos planos la RESISTENCIA muscular en el gimnasio es priorizada. Cada caso es un caso. Tuve una alumna con deficiencia motora, o deficiencia debido a una anomalía genética. En ese momento trabajé fuerza en primera instancia y posteriormente resistencia. Esta atleta se convirtió en triatleta. En fin, tenemos que respetar la individualidad biológica de cada uno y así prescribir ejercicios correctos. Busque siempre un profesional calificado y así tendrá resultados sorprendentes. "

Otro método utilizado para el fortalecimiento muscular para la carrera es el PILATES. La fisioterapeuta Dayana Conte[4] explica la importancia del método PILATES para los corredores y sus beneficios, en las siguientes palabras:

> "El Pilates es una modalidad de ejercicio físico que mejora el rendimiento de varias prácticas deportivas, y la carrera es una de ellas. Hay numerosos estudios que comprueban los beneficios del Método Pilates

3 Onivaldo Aparecido do Carmo CREF. 2284. Profissional de educação física da NEKA STUDIO.

4 Dayana Conte fisioterapia e pilates, CREFITO: 140618 F

> y entre ellos podemos citar la prevención y el tratamiento de lesiones, fortalece y mejora la flexibilidad de los músculos, corrige la postura, alivia la mayoría de las quejas de dolores ortopédicos y aún mejora la respiración. Además, los beneficios de este método van más allá. Con tiempo de práctica, desarrolla mejor la mecánica de los movimientos tornando los movimientos más precisos y mejora el control corporal, aumenta la potencia respiratoria (porque desarrolla los músculos respiratorios) y fortalece los músculos del *core training*.

De esta forma, el fortalecimiento muscular es de suma importancia para quien quiere ser un corredor. Es necesario estar con la musculatura preparada para no sufrir futuras lesiones.

- ¿Cómo está su fortalecimiento muscular como corredor?
- ¿Su cuerpo está preparado para correr?

Como corredores necesitamos fortalecer nuestra musculatura para evitar lesiones y mejorar nuestro rendimiento. De la misma forma, es esencial fortalecer nuestra mente y espíritu para enfrentar las dificultades diarias. Si el fortalecimiento de nuestra fe se da de la misma forma que el fortalecimiento muscular - con mucho entrenamiento y fuerza de voluntad. ¿Cuáles son los "ejercicios" diarios que nos ayudan a crecer espiritualmente y a desarrollar la fe?

Para fortalecernos día a día en el Señor, no podemos olvidarnos de Orar y Estudiar la Palabra de Dios - La Biblia. Este es el secreto para que nuestra fe se fortalezca.

Orar es hablar con Dios, expresar nuestros sentimientos, nuestras peticiones, exponer ante Él nuestros anhelos y también expresar alabanza y gratitud. Además, la oración

nos acerca a Dios.

La lectura de la Biblia revela lo que Dios piensa y lo que Él quiere de la humanidad. Al leer la Biblia, ella nos enseña, nos corrige y a través de ella recibimos testimonio de los personajes bíblicos, también conocemos las promesas de Dios y sus mandamientos. La Biblia es el manual del fabricante, que nos orienta a vivir de acuerdo con la voluntad del Padre. Leer la Biblia es oír la voz de Dios hablándonos individualmente.

> "Él fortalece al cansado y da gran vigor al que está sin fuerzas. Hasta los jóvenes se cansan y se quedan exhaustos, y los mozos tropiezan y caen; pero los que esperan en el Señor renuevan sus fuerzas. Vuelan bien alto como águilas; corren y no se quedan exhaustos, andan y no se cansan "(Isaías 40: 29-31).

PREGUNTA:

01. ¿Orar y leer la Palabra de Dios ha sido prioridad en su vida?

Una investigación realizada en la Universidad de Duke, en Estados Unidos, comprobó que la práctica religiosa, la oración y la fe están directamente relacionadas al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico, previniendo enfermedades y ayudando a combatirlas. En este estudio, los investigadores concluyeron que cuando una persona medita sobre Dios y ora, hay reducción de los niveles de cortisol en la sangre (que se aumenta en situaciones de estrés) y un mayor equilibrio de la presión arterial (que también suele aumentar en situaciones de estrés), llegando a disminuir en un 40% el riesgo de que estas personas desarrollen hipertensión arterial (presión alta). Además, se ha comprobado científicamente que el nivel de la dopamina (neurotransmisor responsable por

la sensación de bienestar) aumenta cuando una persona ora.[5]

Filipenses 4.13: "Todo lo puedo en Él que me fortalece".

Dios quiere fortalecer cada día su fe, para que usted venza todas las dificultades, pruebas, tentaciones que la vida te presenta. Acérquese más a Dios por medio de la oración y lectura de la Biblia.

5 http://esperanca.com.br/2015/04/14/confie-em-dYos/

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto correr la vida espiritual fortaleciéndome en la fe, por medio de la oración y estudio de la Biblia, para tener una relación con Dios.

_____ _____

Fecha Firma

FREEPIK

06

LESIONES

CURA ESPIRITUAL

"En la carrera, su mayor adversario es siempre usted mismo". [1]

El autor de la frase anterior fue un fenómeno norteamericano de las pistas, Steve Prefontaine sabía lo que estaba diciendo. En el deporte, no sólo hay que saber vencer los límites psicológicos de un largo recorrido, como también, a veces, las consecuencias físicas indeseadas que los entrenamientos puedan ofrecer.

Hoy, hablaremos de la mayor enemiga de los corredores "las lesiones", que causan dolores y pueden incluso llegar a alejar los corredores de los entrenamientos.

Para evitar lesiones se necesitan algunos cuidados por parte del atleta. El ortopedista Dr. Thiago Casas[2] destaca la importancia del acompañamiento médico para prevenir las indeseadas lesiones, con las siguientes palabras:

1 Steve Prefontaine
2 Thiago da Cunha Casas. Especialidade: Ortopedia e Traumatologia – Doenças e cirurgia da coluna . CRM/SC 14741 | RQE 10609

> "La carrera de calle mejora las funciones cardíacas, respiratorias, absorción de oxígeno, reduce la presión arterial además de traer cambios estéticos. Pero, como toda actividad de impacto, debemos tener un acompañamiento riguroso de un educador físico. La evaluación periódica con ortopedista es importante para prevenir lesiones osteo-musculares logrando así equilibrar los grupos musculares necesarios para la carrera, evitando sobrecargas que ocasionan lesiones y acaban interrumpiendo la progresión de los entrenamientos."

Notoriamente, prevenir es mejor, pero la gran indagación de los atletas ocurre cuando la lesión aparece. ¿Qué hacer? ¿Cómo tratar? ¿Cómo diagnosticar?

No es fácil diagnosticar nuestros propios dolores y percibir si estos significan que estamos o no lesionados. Lo ideal es que al sentir dolor o percibir algo malo el atleta busque la ayuda de un profesional.

Para quien ya sufrió alguna lesión, buscar un ortopedista es fundamental para examinar a través de exámenes el grado del trauma y para ser prescrito el mejor tratamiento para cada caso.

Además, un gran aliado de la ortopedia en el tratamiento de las lesiones es la Fisioterapia: "La fisioterapia para el tratamiento pretende disminuir el dolor, controla el proceso inflamatorio y reequilibra los músculos a través del estiramiento y el fortalecimiento específicos.

Otra gran aliada de la medicina deportiva para el tratamiento de lesiones es la OSTEOPATÍA.[3]

> "El Osteópata tiene un papel privilegiado en el cuidado del atleta. Las habilidades del Osteópata aseguran una ventaja para determinar la localización, la extensión y las manifestaciones asociadas a las lesiones deportivas.

3 https://fredericomeirelles.com/2010/01/29/a-osteopatia-no-esporte/

> Lo importante es tratar lo que realmente está causando los problemas y no sólo los síntomas. El principio básico de la osteopatía es la libertad del movimiento y el deporte es el auge, es la perfección del movimiento. La osteopatía y el deporte están vinculados por esencia. Esta esencia es la que hace que el Osteópata sea el entendedor de la sensibilidad de cada atleta, de cada deporte, de cada movimiento, de cada respiración; buscando siempre el mejor rendimiento. "

De esta manera, la Osteopatía ayuda en el tratamiento de las lesiones y va más allá de los síntomas, tratando de forma eficaz la causa del problema que genera la lesión.

Toda actividad física realizada sin la orientación correcta, sin el equipo ideal y apropiado, puede llevar a lesiones. Caso el practicante ya tenga un problema preexistente o no tenga el hábito de alongarse o incluso excederse en el entrenamiento, puede sufrir grandes daños.

Por lo tanto, los practicantes de carrera deben estar siempre atentos a las posibles señales del cuerpo y saber respetar siempre sus límites.

- ¿Alguna vez se lesionó en una carrera?
- ¿Cómo fue su experiencia?
- ¿Has tenido que dejar de correr para tratar alguna lesión?

Así como en las carreras pueden ocurrir algunas lesiones, nuestra vida espiritual también puede pasar por el mismo proceso. Las llamadas "lesiones espirituales". Muchas veces, nuestra alma está contaminada por las enfermedades espirituales que, poco a poco, nos roban la paz y nos desequilibran espiritualmente conduciéndonos al pecado.

Hay algunas cosas que, si las pasamos a alimentar, pueden causar enormes lesiones en nuestra vida espiritual, tales como la pena, el disgusto, la ansiedad, el descon-

tento, el remordimiento, la culpa, la desconfianza, el odio, la ira, la enemistad, la discordia, las disensiones en la vida conyugal, etc.

De la misma manera que en la práctica de la carrera, necesitamos diagnosticar lo que nos está causando las lesiones espirituales y tratarlas de la manera correcta. Busque al Gran Médico que es Dios. Él le ayudará en el tratamiento de cualquier lesión espiritual.

- *"Oyó el Señor a Ezequías, y sanó el alma del pueblo" (II Crónicas 30:20).*
- *Y "por sus llagas fuimos sanados" (Isaías 53: 5).*
- *Pero a ti te curaré las heridas. No importa que todos te desprecien y te llamen "Ciudad abandonada". (Jeremías 30:17)*

PREGUNTA:

01. **¿Qué hay que hacer para obtener la cura espiritual? ¿Qué tengo que saber?** Salmos 103: 3; Isaías 53: 4; Salmos 147: 3

Él es quien perdona todas tus iniquidades; quien sana todas tus enfermedades

A pesar de todo esto, él cargó con nuestras enfermedades y soportó nuestros dolores. Nosotros pensamos que Dios lo había herido y humillado.

Dios sanó las heridas de los que habían perdido toda esperanza.

Debemos entender que necesitamos tener el corazón quebrantado para ser sanados, pues los corazones soberbios ciertamente no alcanzan la cura.

Cuando oramos por la cura espiritual, el Espíritu de Dios

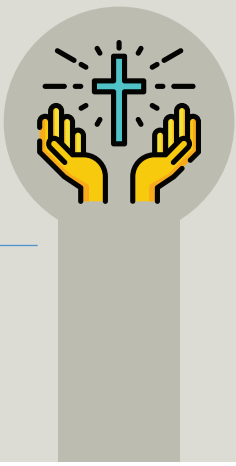
actúa en la vida de aquellos que desean reconciliación y paz, alcanzan de Dios inmediatamente o de forma creciente, el vigor que pertenece sólo a aquellos que obtienen de Dios la bendición de la armonía con los demás y consigo mismo.

Dios cura todos sus dolores, cicatriza todas sus heridas y pone una sonrisa donde sólo había lágrimas.

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto dejar que Dios cure todas mis lesiones espirituales, para vivir una nueva y fructífera vida de servicio a Dios.



_____ _____

Fecha Firma

07

ALIMENTACIÓN

VIDA SALUDABLE

"Comer es una necesidad, pero comer con inteligencia es un arte". [1]

En este estudio, hablaremos sobre la importancia de la alimentación saludable en la vida del corredor y la importancia de la buena alimentación antes, durante y después de las carreras.

¿Usted sabía que lo que usted come influye directamente en su rendimiento? Su cuerpo es como un coche, si usted pone combustible malo en el motor, en el caso de nuestras piernas, el funcionamiento del todo quedará comprometido.

La carrera involucra básicamente el buen condicionamiento físico del atleta y, para alcanzarlo, es fundamental tener una dieta balanceada y consumir ciertos nutrientes antes, durante y después de los entrenamientos. Esto hace que el cuerpo presente mejor rendimiento. La buena alimentación ayuda incluso en la recuperación del

1 La Rochefoucauld

atleta, cuando hay lesiones.

El Médico Dr. Jorge Martelli[2], trae algunas informaciones importantes sobre y el uso de suplementos por atletas:

> Para practicar la carrera con más satisfacción, menores riesgos de lesiones y mejor rendimiento es necesario tener una óptima condición física, una alimentación adecuada y también saber utilizar los beneficios que el uso de suplementos puede traer. La recomendación del uso de suplementos depende de los aspectos físicos del deportista, de su biotipo, intensidad de entrenamiento y acondicionamiento. El corredor debe tener una alimentación equilibrada y utilizar el suplemento como su aliado. La suplementación es un auxiliar en todo momento.

Lo correcto es siempre pedir ayuda de un especialista en nutrición deportiva. Este profesional puede indicar una suplementación dentro de lo que su organismo necesita.

Es de fundamental importancia saber qué comer antes y durante la prueba. A continuación, la nutricionista Denise Entrudo[3], que es especialista en nutrición deportiva y miembro de la Asociación Brasileña de Nutrición Deportiva, da algunos consejos de cómo acertar en la alimentación antes y durante pruebas largas, como 21 y 42 km:

1. No experimente ninguna alimentación nueva en los días anteriores al maratón. Esto puede traer problemas gastrointestinales, como diarrea o malestar;

2. Consuma, como mínimo, dos litros de agua a lo largo del día, aunque no tenga sed;

2 Doutor Jorge Uminski Martelli CRM 12.711, Medicina do esporte.
3 http://esportes.terra.com.br/atletismo/corrida-de-rua/noticias/0,,OI6397591-EI20475,00-Confira+dicas+para+acertar+na+alimentacao+para+a+maratona.html

3. Bebidas como el mate, tés y café deshidratan y no sustituyen el consumo de agua;

4. Si está haciendo alguna suplementación, no modifique las cantidades cerca de las competencias. Sin embargo, si hay necesidad, consulte a su nutricionista deportivo cuanto antes para realizar la modificación a tiempo;

5. Estudia el recorrido del maratón y los puestos de hidratación;

6. Durante la prueba, haga la hidratación y la alimentación correctamente, recordando que el consumo de carbohidratos debe ocurrir cada 40 minutos durante la carrera;

7. Dé preferencia al consumo de geles de carbohidrato que contengan en su formulación un mix con pequeñas cantidades de proteínas;

8. La cena y el desayuno anteriores a la prueba no deben ser modificados. Consuma sólo los alimentos habituales;

9. La dieta que precede al maratón no debe ser modificada en relación a los alimentos, sino en las cantidades, aumentando el consumo de carbohidratos como panes, pastas, papas, arroz, pasteles y galletas;

10. En estas ocasiones, se deben consumir carbohidratos complejos (de bajo índice glucémico), que ayudan a mejorar el almacenamiento de glucógeno muscular y hepático. Cuanto mayor sea la cantidad de glucógeno, mejor será el rendimiento en la prueba.

La alimentación correcta después de la carrera y el entre-

namiento también es de suma importancia. La nutricionista Renata Paya[4] trae algunos consejos para alimentarse bien pos entrenamiento y pruebas:

> Se indican carbohidratos de alto índice glucémico en el post-entrenamiento. El post-entrenamiento es la mejor hora que tenemos para ingerir alimentos de alto índice glucémico, debido a la necesidad de recuperación del glucógeno. Esta reposición puede ser hecha a través de la comida, siendo excelentes fuentes el arroz blanco, la papa inglesa, y la yuca.

Estos fueron algunos consejos para los entrenamientos y pruebas de los corredores, pero cabe destacar que, la alimentación varía de persona a persona y con cada objetivo. Lo ideal es buscar un profesional de la salud para ayudar en la elaboración de una dieta balanceada y suplementación, si es el caso.

Ahora pasaremos algunas REGLAS DE ORO de la Dra. Lidia La Marca[5], para alimentarse saludablemente. Manténgase atento a la cantidad de alimentos para mantener un peso saludable:

01. Variar, en la medida de lo posible, las recetas culinarias;

02. Prestar atención a la combinación de los alimentos a la hora de preparar las comidas;

03. Controlar la cantidad de alimentos, consumiendo productos integrales y, en la medida de lo posible, orgánicos, libres de pesticidas y ricos en nutrientes;

4 Nutricionista e corredora Contato: 11 99555-2744; renatapayanutri@gmail.com

5 La Marca, Lidia. Médica especialista em Ginecologia e Oncologia. Sinta-se bem: guia natural para a mulher. Tradução: Dórias A. de Matos Santos – Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

04. Disminuir la cantidad de grasas, eliminando las de origen animal y las saturadas, dando preferencia al aceite de oliva extra virgen;

05. Reducir al máximo los alimentos ricos en proteínas de origen animal (carnes, leche y derivados).

06. Elegir, entre los productos lácteos, quesos frescos desnatados y yogurt natural;

07. Aumentar la cantidad de alimentos vegetales (legumbres, verduras, frutas) y agua;

08. Lavar cuidadosamente las frutas y verduras, si la fruta no procede de cultivo orgánico, es necesario descascarla;

09. Reducir el consumo de carbohidratos simples y aumentar el de alimentos ricos en fibra;

10. Hacer al menos una comida al día, o en días alternados, con cereales integrales (pasta, arroz, cebada, trigo, maíz, etc.);

En fin, no hay recetas milagrosas para garantizar la salud, pero una buena alimentación con toda seguridad le ayudará a tener un estilo de vida saludable.

- ¿Cómo está tu alimentación?
- ¿Has buscado algún profesional?
- ¿Has comido algo que te hizo mal antes de una prueba?

> *"El cuerpo de ustedes es como un templo, y en ese templo vive el Espíritu Santo que Dios les ha dado. Ustedes no son sus propios dueños. Cuando Dios los salvó, en realidad los compró, y el precio que pagó por ustedes fue muy alto. Por eso deben dedicar su cuerpo a honrar y agradar a Dios."* (1 Corintios 6:19,20).

PREGUNTAS:

01. Analice la siguiente frase: "usted es lo que usted come". ¿Qué opinas de esta afirmación?

02. ¿Cómo podemos evitar las consecuencias de una mala alimentación?

Este texto explica que nuestro cuerpo es el santuario, o el templo del Espíritu Santo. En el Antiguo Testamento, el santuario era un lugar sagrado, que Dios bendecía con Su presencia. Nuestro cuerpo es sagrado porque él es el templo de la habitación de Dios. Por eso necesitamos cuidar de nuestra alimentación honrando y respetando las leyes de la salud que rigen nuestro cuerpo.

El cuerpo no fue hecho para ser tratado de cualquier manera: él está regido por leyes. Si obedecidas, el organismo tendrá condiciones de hacer adecuadamente su papel y el individuo podrá gozar de salud. Si, sin embargo, estas leyes son ignoradas, la máquina humana comienza a reclamar.[6]

6 Saúde com Sabor, receitas para uma vida saudável, p. 2. Casa Publicadora Brasileira.

PXHERE - DOMÍNIO PÚBLICO

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto alimentarme adecuadamente, para tener una vida sana y cuidar de mi cuerpo como templo del Espíritu Santo.

_____ _____

Fecha Firma

08

DESCANSO

SÁBADO

"El arte de descansar es una parte del arte de trabajar". [1]

Pues sabes que para quien corre, el descanso para el cuerpo es tan importante como el entrenamiento hasta para evitar el famoso *Overtraining*.[2]

A continuación, se indican algunos consejos para un buen descanso, para evitar el desgaste excesivo:

- **Músculos en foco:** Para desarrollar la musculatura es necesario el entrenamiento (cuando es puesta a prueba) y el descanso, cuando se recupera y crece más fuerte y resistente. Mucho entrenamiento y poco descanso para el cuerpo pueden generar fatiga exce-

1 John Steinbeck

2 Overtraining es el término usado para designar un exceso de entrenamiento. Ocurre cuando la persona entrena de forma inadecuada, no respetando los intervalos o tiempo de recuperación. Esta exageración podría ser evitada con una buena planificación en relación al volumen, intensidad y pausas para la recuperación de los entrenamientos.. http://www.maisequilibrio.com.br/fitness/overtraining-o-que-e-isso-3-1-2-119.html

siva, caída en tu rendimiento y lesiones. Por lo tanto, divida sus entrenamientos siempre dejando un espacio para relajarse.

- **Una detrás de la otra no:** Participar en pruebas es divertido, desafiante. Pero hacer una cada fin de semana no es una buena opción. Además de forzar demasiado su musculatura, debido a la alta exigencia de una competición (que es mucho mayor que en los entrenamientos), usted aumenta considerablemente el riesgo de lesiones como tendinitis y fractura por estrés. Por encima de todo pierdes tu rendimiento.
- **El descanso hace bien:** Es difícil establecer un tiempo cierto, pero estudios aseguran que el cuerpo necesita 24 horas de descanso entre los entrenamientos de resistencia (que no requieren tanto de la musculatura y generan menos impacto) y hasta 48 horas para los entrenamientos de potencia. Intercale, por lo tanto, carreras más livianas con las de potencia en su rutina de entrenamiento.
- **Inmunidad baja:** Si el descanso para el cuerpo no es suficiente, el atleta puede sentir su inmunidad bajar, ocasionando cuadros repetitivos de gripes y resfriados en un corto espacio de tiempo. Esto porque el cuerpo entra en pánico con tanto trabajo para atender todas las exigencias de un entrenamiento. ¿El remedio? ¡Descansar, claro![3]

Está en alta ahora entre los corredores el llamado DAY OFF, día de descanso, para que los atletas regeneren su musculatura incluso ese término está siendo utilizado hasta en las planillas para que los atletas respeten ese día:

> **Day Off:** Son las partes más descuidadas de muchos programas. En general, los practicantes son reluctantes a descansar lo suficiente entre los entrenamientos

3 Fonte: professora Fabiana Barcelos Contrera, graduada em Educação Física e pós-graduada em treinamento desportivo.

> fuertes porque se preocupan por perder el acondicionamiento, y no es eso lo que ocurre. Después del descanso, la fuerza muscular inspiratoria tiene una mejora significativa (Uemura H, 2012).

En la preparación para una carrera, entrenar y descansar son partes de un todo. Tanto los corredores con más experiencia como los novatos deben estar atentos.[4]

De esta forma, las exageraciones en la carrera pueden causar muchos daños en la vida del corredor. Por lo tanto, cada atleta debe seguir su planilla de forma correcta, respetando los días de entrenamientos y los días de descanso para mejores resultados.

Estas breves orientaciones sobre la importancia del descanso tienen como objetivo ayudar en la carrera, a tener un mejor rendimiento, y a tener un día de descanso para su cuerpo.

- ¿Usted ha conseguido descansar bien entre los entrenamientos?
- ¿Has tenido un Overtraining? Si es así, ¿cómo se sintió?
- ¿Usted suele tomar un día para su descanso?

La Biblia cuenta también que nuestro Dios nos dejó instrucciones acerca de un día especial para relajarnos y recuperarnos físicamente, mentalmente y espiritualmente. Este día es tan importante que Dios lo llama "Mis sábados".

> "Y bendijo Dios el día séptimo y lo santificó; porque en él descansó de toda su obra, que Dios había creado y había hecho "(Génesis 2: 3).

4 https://www.ativo.com/experts/treinamento-de-corrida-e-o-descanso/

PREGUNTAS:

01. ¿Por qué el sábado fue creado y quién lo creó? Marcos 2: 27-28; Éxodo 20: 9-11; Génesis 2: 1-3

El sábado se hizo para el bien de los seres humanos, y no los seres humanos para el bien del sábado. Yo, el Hijo del hombre, soy quien decide qué puede hacerse y qué no puede hacerse en el día de descanso.

Durante los primeros seis días de la semana podrán hacer todo el trabajo que quieran, pero el sábado será un día de descanso, un día dedicado a mí. Ese día nadie deberá hacer ningún tipo de trabajo: ni ustedes, ni sus hijos, ni sus hijas, ni sus esclavos, ni sus esclavas, ni sus animales, y ni siquiera el extranjero que trabaje para ustedes. Yo hice en seis días el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que hay en ellos. Pero el séptimo día descansé. Por eso bendije ese día y lo declaré un día especial.

Así pues, se acabaron los cielos y la tierra y todo su exilio. Y cuando Dios terminó el día séptimo su obra, que había hecho, descansó en ese día de toda su obra que había hecho. Y bendijo Dios el día séptimo y lo santificó; porque en él se cansó de toda la obra que, como Creador, había hecho.

02. ¿Cómo debemos usar el día de sábado? Mateo 12: 11-12; Isaías 58:13

Jesús les respondió: —Si a uno de ustedes se le cayera una oveja en un pozo en el día de descanso, ¿la sacaría de allí? ¡Por supuesto que sí! ¡Pues una persona vale mucho más que una oveja! Por eso está permitido hacer el bien en el día de descanso.

Respeten el día de descanso, y no se ocupen de sus negocios. Que ese día sea santo para ustedes, y un motivo de alegría. Que sea un día dedicado sólo a mí. Si respetan ese día, dejando de hacer negocios y de hablar inútilmente.

El sábado fue hecho para que el hombre tuviera tiempo para descansar y tener una relación íntima y personal con su Creador y Salvador. Cualquier cosa que interfiera en nuestra comunión con Dios y con la Familia de Dios, que robe el tiempo que pertenece a Él debe ser evitada. Por lo tanto, todo lo que puede ser hecho otro día de la semana, que no necesite ser hecho el sábado (por ejemplo, trabajos domésticos como la limpieza, reparaciones de casa, lavar coches, ir al supermercado, etc.) debe ser hecha en otro día; si no actuamos así, el sábado deja de ser el sábado, y pasa a ser un día común.

03. **¿Cuál es la promesa de Dios para aquellos que aceptan el sábado como el día del Señor?** Isaías 58: 13-14; Isaías 66: 22-23

Respeten el día de descanso, y no se ocupen de sus negocios. Que ese día sea santo para ustedes, y un motivo de alegría. Que sea un día dedicado sólo a mí. "Si respetan ese día, dejando de hacer negocios y de hablar inútilmente, entonces yo, su Dios, seré su alegría. Los haré gobernantes del país y les entregaré la tierra que prometí a su antepasado Jacob. Les juro que así será."

La descendencia y el nombre de ustedes permanecerán para siempre, así como permanecerán el cielo nuevo y la tierra nueva que yo voy a crear. El primer día de cada mes, y el día sábado, de cada semana, todos vendrán a adorarme. Cuando mi pueblo salga, verá en el suelo los cadáveres de los que se rebelaron contra mí. Allí los gusanos nunca mueren, y el fuego nunca se apaga. ¡El mundo entero lo verá y se llenará de espanto! Les juro que así será.

El sábado, que en realidad es el fin de semana, pues es el séptimo día y, por lo tanto, el último día de la semana, nos ha sido dado como un regalo de Dios. Él conoce nuestras necesidades y separó un día para poder recu-

perarnos físicamente, mentalmente y espiritualmente. El sábado fue dado como un día de comunión con nuestro Creador, de dedicación exclusiva a Él, de descanso físico y mental y de ayuda a las necesidades de nuestro prójimo.

Aquellos que tienen el placer de obedecer a Dios y guardar su santo día, tienen una experiencia única. Ya está comprobado que este reposo semanal hace bien para la mente, disminuyendo el estrés y otras enfermedades relacionadas con él.

El sábado es un regalo de Dios. No permitas que nadie te lo quite. Al hacer la voluntad de Dios, seguramente vivirás mejor y más feliz. Después de todo, Él sabe lo que es mejor para nosotros.

El sábado no salva (por la gracia sois salvos, por medio de la fe, esto no viene de vosotros, es don de Dios, no viene de las obras (Efesios 2: 8). La salvación fue, es, y siempre será por la Gracia, mediante la fe.

Pero es importante recordar lo que está escrito en Apocalipsis 14:12:

> *"El pueblo de Dios debe aprender a soportar con fortaleza las dificultades y los sufrimientos. También debe obedecer los mandatos de Dios y seguir confiando en Jesús."*

Dios desea que observemos sus mandamientos. Esto es porque Él sabe lo que es mejor para nosotros. ¡Cuide de su cuerpo, y descanse! Recuerde que descansar el sábado le dará bendiciones especiales.

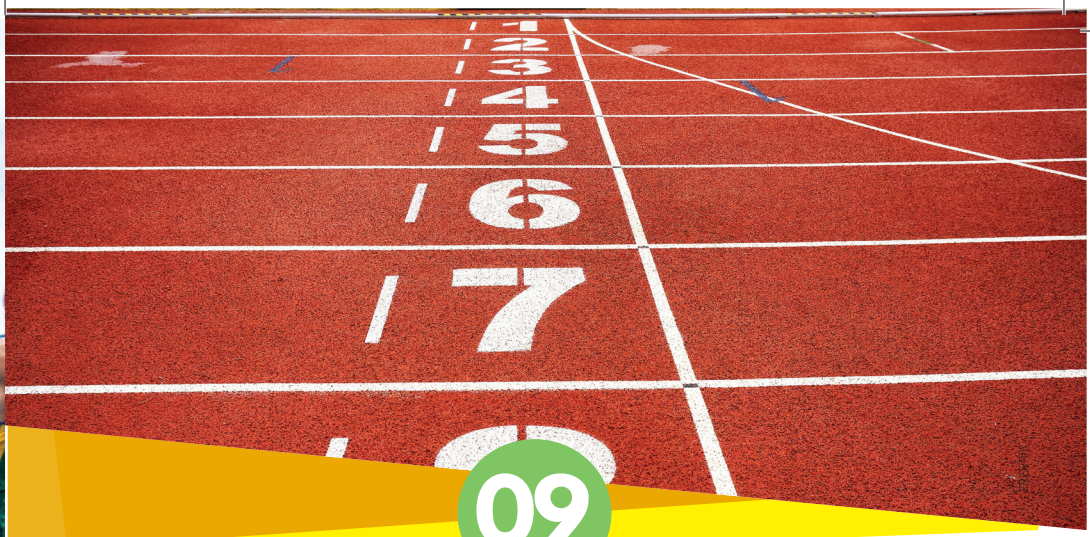
COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto tener un día especial para descansar mi cuerpo y mente, conforme a las enseñanzas bíblicas de la ley de Dios.

_____ _____

Fecha Firma



09

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LAS CARRERAS

LEY DE DIOS

"Si deseas cambiar tu cuerpo, ejercita. Si usted desea cambiar su vida, se convierta en un corredor". [1]

Todo en nuestra vida se rige por leyes, por ejemplo, las leyes de la física, las leyes de la química, las leyes jurídicas, las reglas de conducta, las leyes de la salud, las leyes morales, etc.

Como corredores también tenemos nuestras leyes, que necesitamos seguir bien para poder desarrollarlas, sin lesiones, y disfrutar de la carrera de modo saludable.

Así, trajimos para ti los 10 mandamientos del corredor[2], que son algunas reglas imprescindibles para tener una buena carrera:

1 **"No te mates corriendo"** - Los entrenamientos pueden y deben ser duros, pero no deben ser un suplicio, conozca sus límites y escuche su cuerpo cuando le

1 Autor desconhecido
2 www.sportlife.com.pt

dice para parar. Habrán más días de entrenamiento y de prueba.

2. **Largo y progresivo** - En sus entrenamientos largos, utilice un ritmo progresivo, comience lentamente para calentar y vaya acelerando progresivamente a lo largo del entrenamiento. No se esfuerce en exceso para poder terminar caminando.

3. **Quien corre en grupo hace amigos** -Intenta hacer siempre una sesión por semana en grupo, sea en las series para motivarte a estar con los más rápidos o sea para el entrenamiento largo para que puedas ir más lento y manteniendo una conversación.

4. **Tenga un plan** - Evite el "hago lo que me apetece cuando me apetece". Puede ser bueno para algunos de los "de la vieja guardia", pero si desea progresar debe tener una carga ondulatoria y un volumen progresivo, con semanas de recuperación más leves. Para lograrlo conviene orientarse por el calendario.

5. **Participe en la prueba** – Puede ser apenas para entrenar, una prueba puede ser una excelente forma de motivarte a salir un domingo por la mañana. Dos al mes pueden ayudarte a correr más.

6. **Estiramiento** - No caiga en el error de hacer estiramientos rápidos después del entrenamiento, separe de 30 a 40 minutos por semana para estirarse con tiempo, tranquilidad y con método para estirar todos los grupos musculares.

7. **La frecuencia ideal** - Correr todos los días no es del todo para atletas de pelotón, deje esto para los profesionales. Busque la frecuencia ideal para usted, y busque oscilar entre 2 a 3 entrenamientos seguidos de 1 día de descanso, nuca haga más de 4 entrenamientos

consecutivos.

8. **Material adecuado** - No se ahorra a la hora de comprar material, sólo tiene un conjunto de ropa y tenis, pero que sean de buena calidad y adaptados a sus características. Invierta sobre todo en un tenis adecuado a su paso, si son de buena calidad van durar para muchos entrenamientos (400-800km).

9. **Trabajo de fuerza** - Para el corredor, la musculación en sí no interesa mucho, pero el trabajo de fuerza específica es crucial. Trabaje el core con planchas de varias formas, hacer sentadillas e estocadas ayuda a blindar sus piernas y hacer flexiones en el suelo transforma sus brazos en poderosas palancas. Para agilizar la pasada se pueden también utilizar movimientos polimétricos.

10. **Alimentación e hidratación** - Durante los entrenamientos beba entre 50-100ml de agua o isotónico cada 15 y 20 minutos, lleve siempre una botella o una mochila de hidratación.

Si es un entrenamiento más largo tiene también geles, mermelada, pasas y hasta pedazos de plátano. Y no haga dietas restringidas ni confíe en la carrera para comer este mundo y el otro. Aliméntese sin exagerar sus kilómetros.

Por lo tanto, siguiendo estas reglas básicas para correr, usted podrá disfrutar de los entrenamientos y de las competencias de manera más adecuada, evolucionando gradualmente, superando sus límites a cada entrenamiento y a cada desafío.

De la misma forma, como para todo en la vida existen reglas, y en la carrera no es diferente, las reglas que nos ayudan a ser atletas mejores, Dios también nos ha dado 10 reglas de oro, que, si la seguimos, nos llevarán con seguridad por la carrera de nuestra vida.

"Mucha paz tienen los que aman tu ley, y para ellos no hay tropiezo" (Salmos 119: 165).

PREGUNTAS:

01. ¿Cuáles son las 10 reglas de oro de Dios para nuestra vida? Éxodo 20: 2-17

Yo soy el Señor, tu Dios, que te saqué de la tierra de Egipto, de la casa de la servidumbre.

No tendrás otros dioses delante de mí.

No hagan ídolos ni imágenes de nada que esté en el cielo, en la tierra o en lo profundo del mar. No se arrodillen ante ellos ni hagan cultos en su honor. Yo soy el Dios de Israel, y soy un Dios celoso. Yo castigo a los hijos, nietos y bisnietos de quienes me odian, pero trato con bondad a todos los descendientes de los que me aman y cumplen mis mandamientos.

No usen mi nombre sin el respeto que se merece. Si lo hacen, los castigaré.

Recuerden que el sábado es un día especial, dedicado a mí. Durante los primeros seis días de la semana podrán hacer todo el trabajo que quieran, pero el sábado será un día de descanso, un día dedicado a mí. Ese día nadie deberá hacer ningún tipo de trabajo: ni ustedes, ni sus hijos, ni sus hijas, ni sus esclavos, ni sus esclavas, ni sus animales, y ni siquiera el extranjero que trabaje para ustedes. Yo hice en seis días el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que hay en ellos. Pero el séptimo día descansé. Por eso bendije ese día y lo declaré un día especial.

Obedezcan y cuiden a su padre y a su madre. Así podrán vivir muchos años en el país que les voy a dar.

No maten.

No sean infieles en su matrimonio.

No roben.

No hablen mal de otra persona ni digan mentiras en su contra.

No se dejen dominar por el deseo de tener lo que otros tienen, ya sea su esposa, su sirviente, su sirvienta, su buey, su burro, o cualquiera de sus pertenencias.

02. ¿Qué beneficios recibimos al observar estas reglas? Salmos 19: 7-8; Salmos 119: 165

La ley de Dios es perfecta, y nos da nueva vida. Sus mandatos son dignos de confianza, pues dan sabiduría a los jóvenes. Las normas de Dios son rectas y alegran el corazón. Sus mandamientos son puros y nos dan sabiduría.

Gran paz tienen los que aman tu ley; para ellos no hay tropiezo.

03. ¿Cuál debe ser nuestra actitud ante la Ley de Dios? Salmos 1: 1-2; 1 Juan 5: 3; Eclesiastés 12: 13-14

Dios bendice a quienes no siguen malos consejos ni andan en malas compañías ni se juntan con los que se burlan de Dios. Dios bendice a quienes aman su palabra y alegres la estudian día y noche.

Nosotros demostramos que amamos a Dios cuando obedecemos sus mandamientos; y obedecerlos no es difícil.

Puedo terminar este libro diciendo que ya todo está dicho. Todo lo que debemos hacer es alabar a Dios y obedecerlo. Un día Dios nos llamará a cuentas por todo lo que hayamos hecho, tanto lo bueno como lo malo, aunque creamos que nadie nos vio hacerlo.

La ley fue dada por Dios para que tuviéramos paz y seguridad. Hoy, muchas de estas leyes están en nuestra constitución, y no son leyes religiosas, como por ejemplo la

prohibición de robar o matar. Es un ejercicio interesante imaginar cómo sería el mundo si estas leyes fueran practicadas por todas las personas.

Las leyes existen para darnos seguridad y protección, así como para garantizar nuestra felicidad. Además de todo esto, los Diez Mandamientos son una radiografía del carácter de Dios, pues ellas nos enseñan lo que a Él le gusta y lo que odia. Así, si nuestro Dios es amor (1 Juan 4: 8) su ley también expresa, este amor.

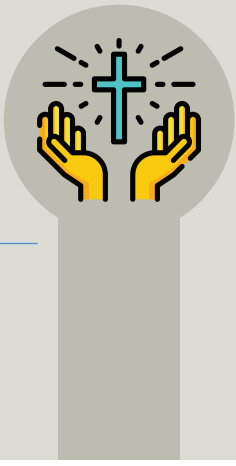
Estas leyes nos garantizan libertad, pues impiden el mal sobre los inocentes. Nuestro deber, por lo tanto, es practicarlas, para nuestra seguridad y de aquellos que nos rodean. Como dice el mismo Jesús, "aquellos que me aman guardan mis mandamientos" (Juan 14:21).

Lectura sugerida:
Salmos 119; Romanos 7.

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto respetar y observar las leyes de Dios en mi vida, y correr la carrera de la vida conforme a las enseñanzas bíblicas de la ley de Dios.



Fecha _____ Firma _____

10

MODALIDADES DE CARRERAS

DONES ESPIRITUALES

"La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito". [1]

¿Cuál es el tipo de carrera que más te gusta? ¿Correr en la calle? ¿En la montaña? ¿Sabías que hay innumerables tipos de carreras dentro del Atletismo? ¿Y cuál es su distancia preferida? 5 km, 10 km, 21 km, 42 km ¿o ultra maratón?

En efecto, el atletismo involucra varias modalidades de carreras. A continuación, vamos a mostrar los principales tipos de carrera, vea con cuál se identifica:[2]

CARRERA DE PISTA

La competición de atletismo más tradicional que existe es la carrera de pista. Esta modalidad implica varias pruebas, como las carreras de pista en óvalo, las carreras

1 Ralph Waldo Emerson
2 https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/tipos-de-corrida-modalidades-para-cada-perfil/

de fondo, las carreras de medio fondo y las carreras con obstáculos.

- **Carrera de Pistas en óvalo:** El atleta corre en una pista que puede ser de 100, 200 o 400 metros.
- **Carreras de medio fondo:** Con distancias de 800 y 1.500 metros, donde los atletas no necesitan quedarse en su respectiva raya.
- **Carrera de Fondo:** Se realizan dentro de la pista, con distancias de 5 y 10 mil metros.
- **Carreras con obstáculos:** Las pruebas ocurren dentro de estadios, con barreras que el atleta debe saltar. Se divide en cuatro modalidades: 100 metros femeninos, 110 metros masculinos, 400 metros masculino y femenino, y 3 mil metros femenino y masculino.

CARRERA DE CALLE

Este tipo de carrera se realiza en las vías urbanas pavimentadas y planas. Es la modalidad más popular en Brasil y uno de los tipos de carrera más practicados en el mundo, según Kleber. Las distancias más comunes son 5 km, 10 km, 21 km y 42 km. Las de 42 km, distancia clásica del atletismo, son las llamadas maratones.

"Las carreras de calle pueden ser frecuentadas por todos los públicos, desde principiantes hasta los atletas profesionales. Para quien está iniciando en esa práctica, las carreras de 5 km son las más indicadas ", comenta.

CARRERA CROSS COUNTRY

Las carreras se realizan en césped, pudiendo o no tener obstáculos naturales. En las competiciones oficiales, las distancias son de 12 km en la categoría adulto masculino, 8 km en las categorías adulto femenino y juvenil masculino, 6km en la categoría juvenil femenina y 4 km

en las categorías adulto masculino y femenino prueba corta. Las carreras Cross country generalmente son poco practicadas por el público, pero son muy indicadas para los entrenamientos de fortalecimiento.

CARRERA EN MONTAÑA

Lo que caracteriza la carrera de montaña es el recorrido, lleno de subidas y bajadas, con o sin obstáculos naturales. Para ser considerado carrera de montaña, el recorrido debe tener un mínimo de altimetría acumulada, que es la suma de subidas y bajadas, teniendo como base el nivel del mar, variando de acuerdo con la distancia.

CARRERA TRAIL

ÉEs caracterizada por el intenso contacto con la naturaleza, pues ocurre en senderos, bosques y playas, con obstáculos naturales, como travesías de ríos. Las distancias varían entre 5 km y 100 km y pueden ser practicadas por todos los públicos.

"El consejo para quien pretende hacer una prueba trail es realizar algunos entrenamientos específicos para desarrollar propiocepción, que es la capacidad de reconocer la localización espacial del cuerpo permitiendo principalmente el equilibrio postural ", aconseja el director de Naventura.

Además de esas modalidades arriba, existe también la Marcha atlética (Caminata), que no es carrera, pero es una modalidad del atletismo[3].

Marcha atlética (Caminata): es una prueba en la que los atletas sólo pueden caminar. Para que esta regla no sea incumplida, el talón del pie delantero del atleta debe estar en contacto con el suelo hasta que la punta del pie

3 Diogo Dias Gamboa e Daiana Priscila Voigt Gamboa, treinadores da Gamboa sports,

posterior toque el suelo. Las pruebas se pueden disputar en 20 km o 50 km. Vence quien cruzar primero la línea de llegada, que, al igual que ocurre en el Maratón, está posicionada dentro del estadio[4].

En el caso de las carreras de obstáculos, algunas famosas como SPARTAN RACE[5], DESAFIO BRAVES[6] e BLACK TRUNK RACE [7], que son carreras estilo militar, con mucho barro y obstáculos difíciles.

En fin, existe una variedad de carreras dentro del atletismo, y cada persona tiene su modalidad y distancia preferida, pues somos todos diferentes.

¿Imagina si a todos los corredores les gustase sólo de los maratones? ¿Qué sería de la marcha atlética (Caminata) o de montaña?

Así como en las carreras, cada persona tiene su modalidad y distancias preferidas, en nuestra vida espiritual tenemos diferentes tipos de dones, que son talentos que Dios concede a cada persona de manera diferente para usar en su servicio.

PREGUNTAS:

01. ¿Con qué se comparan los diferentes tipos de dones? Romanos 12: 4-6; I Corintios 12:12

El cuerpo humano está compuesto de muchas partes, pero no todas ellas tienen la misma función. Algo parecido pasa con nosotros como iglesia: aunque somos muchos, todos juntos formamos el cuerpo de Cristo. Dios nos ha dado a todos diferentes

4 http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2012/04/atletismo-corrida.html
5 http://www.spartanracebrasil.com.br/pt/race/obstacles/obstacle-details
6 http://mudrace.desafiobraves.com.br/
7 https://www.blacktrunkrace.com.br/

capacidades, según lo que él quiso darle a cada uno. Por eso, si Dios nos autoriza para hablar en su nombre, hagámoslo como corresponde a un seguidor de Cristo.

La iglesia de Cristo es como el cuerpo humano. Está compuesto de distintas partes, pero es un solo cuerpo.

02. ¿Cuáles son algunos de los dones que Dios concede a sus seguidores? 1 Corintios 12: 28-30; Romanos 12: 6-8

En la iglesia, Dios le dio una función a cada una de las partes. En primer lugar, puso apóstoles; en segundo lugar, puso profetas, y en tercer lugar, puso maestros. También hay algunos que hacen milagros, y otros que tienen la capacidad de sanar a los enfermos; algunos ayudan, otros dirigen, y aun otros hablan en idiomas desconocidos. No todos son apóstoles, profetas o maestros. Tampoco todos pueden hacer milagros o curar enfermos. No todos pueden hablar idiomas desconocidos, ni todos pueden entender lo que se dice en esos idiomas.

Dios nos ha dado a todos diferentes capacidades, según lo que él quiso darle a cada uno. Por eso, si Dios nos autoriza para hablar en su nombre, hagámoslo como corresponde a un seguidor de Cristo. Si nos pone a servir a otros, sirvámosles bien. Si nos da la capacidad de enseñar, dediquémonos a enseñar. Si nos pide animar a los demás, debemos animarlos. Si de compartir nuestros bienes se trata, no seamos tacaños. Si debemos dirigir a los demás, pongamos en ello todo nuestro empeño. Y si nos toca ayudar a los necesitados, hagámoslo con alegría.

03. ¿Cuál es el más grande de todos los dones? 1 Corintios 13:13

Ahora, pues, permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de éstos es el amor.

Cada persona tiene algún tipo de talento, o algo que le

gusta hacer con maestría, y esos talentos pueden ser desarrollados para Dios. La Biblia habla de diferentes tipos de dones, y cómo estas diferencias son importantes para el desarrollo de la vida cristiana. Cuando estos talentos natos se desarrollan para Dios, esto se convierte en un DOM ESPIRITUAL.

¿Cuál es su don espiritual?

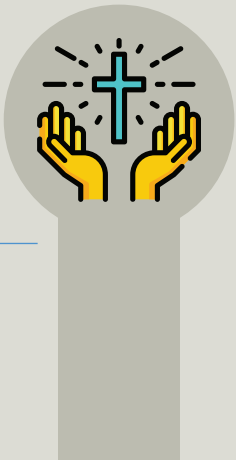
Sólo corriendo podemos descubrir qué modalidad nos gusta más y es sólo conviviendo y participando de las actividades recomendadas en la Biblia que vamos a descubrir cuál es nuestro don. Nuestros amigos también nos ayudaran a percibir cuál es el don que Dios nos ha concedido. Hay también pruebas que pueden ayudar en esta búsqueda, pero quédate tranquilo, será algo natural y placentero descubrir cuál es tu don, es sólo querer.

Lectura sugerente:
I Corintios 13

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto usar mis talentos, y correr la carrera de la vida ejerciendo mis Dones Espirituales.



Fecha _____ Firma _____

DOMINIO PUBLICO

11

TENIS ADEQUADO

EL DIEZMO

"Que nuestros pasos sean marcados por las pisadas de la fe". [1]

Para la práctica de la carrera tienes que saber elegir el tenis que mejor se adapte a tu pie y principalmente a tu bolsillo.
Así, para saber cuál es el tenis más ideal para tu pie, lo correcto es hacer una prueba de pisada y saber qué tipo de tenis específico hay para ti, porque la manera de pisar es muy variable y eso puede reflejarse en el desempeño de la carrera.
Por eso preparamos algunas informaciones importantes sobre la pisada:[2]

- **Pronador** - el apoyo de la pisada es hacia adentro. En este caso, los modelos más indicados son aquellos

1 Weriqui Araujo
2 http://saude.ig.com.br/bemestar/com-que-roupa-Yo-vou/n1596962218670.html

con refuerzo en la lateral interna, lo que garantiza una pasada equilibrada.

- **Supinador** - la presión ejercida por el pie es mayor en el exterior. Para evitar lesiones y obtener mayor control de los movimientos, el tenis debe contar con un buen sistema de estabilidad.
- **Neutra** - Los pies con curvatura normal no tienen desvíos de pisada. En este caso el tenis debe tener amortiguación igual en toda la suela.

El mejor calzado no es el más caro ni el último modelo de una marca famosa ni popular en el mundo de los corredores. EL mejor es aquel con el que más te adaptas. Pide ayuda a tu técnico para elegir el tenis ideal o hacer una prueba de pisada en una tienda específica para saber tu tipo de pisada. Si no conoces cuál es tu tipo de pisada, lo mejor es adquirir un tenis neutro, que no va a interferir en la forma en que caminas.[3]

De esta forma, es importante conocer alguna información antes de comprar un tenis, así que hemos traído para ti algunos consejos a seguir[4]:

1. El tenis debe ser de tamaño medio o un número mayor que el que calzas normalmente. Esto evita que la fricción provocada con tanta presión durante la carrera acabe con tus uñas.

2. Verifique el sistema de amortiguación, responsable de absorber el impacto: debe ser más eficiente para quien está por encima del peso ideal.

3. La porción del talón debe ser un poco más elevada que la de la punta, para favorecer los movimientos de

3 https://kamelturismo.com.br/treinos-de-corrida/

4 http://saude.ig.com.br/bemestar/com-que-roupa-Yo-vou/n1596962218670.html

desplazamiento, protegiendo tobillos, rodillas y columna.

4. La parte superior del tenis - llamada de cabezal - que ayuda a dar estabilidad, tiene que promover buena ventilación, pues los pies transpiran durante el ejercicio.

Por lo tanto, no es necesario gastar una fortuna en un tenis de marca, es suficiente que su tenis sea ligero, cómodo y específico para su tipo de pisada.

De esta forma es innecesario hacer gastos exagerados con tenis y accesorios caros, debemos utilizar lo básico y esencial para mantener el equilibrio de nuestras finanzas.

Dios es quien nos concede todas las bendiciones y Él es dueño de todo, incluso de nuestro dinero. Él pide una parte de nuestros recursos para Su sueño de ver el planeta cubierto con su luz y para que todos los pueblos sean conocedores de Su verdad.

"Porque toda plata y todo oro a mí pertenecen" (Hageo 2: 8).

PREGUNTAS:

01. ¿Quién nos concede todo lo que tenemos? 1 Crónicas 29:12

Riquezas y gloria vienen de ti, tú dominas sobre todo, en tu mano hay fuerza y poder; contigo está el engrandecer y a todo dar fuerza.

02. ¿Cuánto Dios nos pide de nuestros ingresos para el sustento de su obra? Levítico 27:30; Proverbios 3: 9; Números 18:21

La décima parte de lo que produzcan los campos sembrados y los árboles frutales me pertenece. También me pertenece la décima parte de los ganados y de los rebaños. El que quiera recuperar algo de esa décima parte, tendrá que pagar un veinte por ciento más del precio establecido.

Demuéstrale a Dios que para ti él es lo más importante. Dale de lo que tienes y de todo lo que ganes;

A los hijos de Leví di todos los diezmos en Israel por herencia, por el servicio que prestan, servicio de la tienda de la congregación.

03. ¿La iglesia del Nuevo Testamento también utilizaba este método? 1 Corintios 9: 11-14; Mateo 23:23

De la misma manera, cuando nosotros les comunicamos a ustedes la buena noticia, es como si sembráramos en ustedes una semilla espiritual. Por eso, como recompensa por nuestro trabajo, tenemos derecho a que ustedes nos den lo necesario para vivir. Si otros tienen ese derecho, con más razón lo tenemos nosotros. Pero no hemos hecho valer ese derecho, sino que todo lo hemos soportado, con tal de no crear problemas al anunciar la buena noticia de Cristo. Ustedes saben que los que trabajan en el templo viven de lo que hay en el templo. Es decir, que los que trabajan en el altar del templo, comen de los animales que allí se sacrifican como ofrenda a Dios. De la misma manera, el Señor mandó que los que anuncian la buena noticia vivan de ese mismo trabajo.

¡Qué mal les va a ir a ustedes, maestros de la Ley y fariseos! ¡Hipócritas! Se preocupan por dar como ofrenda la décima parte de la menta, del anís y del comino que cosechan en sus terrenos. Pero no obedecen las enseñanzas más importantes de la ley: ser justos con los demás, tratarlos con amor, y obedecer a Dios en todo. Hay que hacer esas tres cosas, sin dejar de obedecer los demás mandamientos.

04. ¿Con qué fundamento Dios me pide una parte de mis entradas? Salmos 24: 1; Deuteronomio 8:18

Dios es dueño de toda la tierra y de todo lo que hay en ella; también es dueño del mundo y de todos sus habitantes.

Más bien, deben recordar que fue Dios quien les dio todo eso, y que lo hizo para cumplir su promesa a nuestros antepasados.

Los diezmos y las ofrendas son el modo que Dios escogió para el mantenimiento de su Obra en este mundo. Él ofrece varios beneficios, como la participación de toda la comunidad, la contribución equitativa, ya que cada uno devuelve proporcionalmente a sus entradas y el mantenimiento seguro de la predicación del evangelio en todo el mundo. Además, devolver una parte de mis ganancias a Dios me ayuda a desarrollar altruismo y desapego de las cosas materiales de este mundo. En la Iglesia Adventista, el diezmo se utiliza para el mantenimiento de los pastores y de todo lo que está vinculado con la organización de la iglesia y el evangelismo, tanto local como mundial. Pastores adventistas no tienen acceso directo al dinero devuelto por los miembros de sus iglesias, ya que éste es depositado en el banco por tesoreros voluntarios. En la iglesia adventista también, los pastores reciben una ayuda de mantenimiento (equivalente al salario de los trabajadores) que no varía según el aumento o disminución de la entrada de diezmos o ofrendas de sus iglesias, así, si una iglesia aumenta el valor de su diezmo, el pastor no gana más por ello. Pastores adventistas también tienen ganancias equivalentes, es decir, un pastor de una iglesia grande y rica recibe lo mismo que un pastor de una iglesia pequeña y más humilde. En fin, los recursos se utilizan en la Iglesia Adventista para que el evangelio pueda ser predicado en todo el mundo y no para el enriquecimiento del ministerio.

Hoy, la Iglesia está presente en 215 países predicando en más de 970 lenguas. Tiene más de 150.000 iglesias que reúnen a 20 millones de adventistas liderados por más de 19.000 pastores ordenados. Existen 15 centros de medios de comunicación, en Brasil, TV Nuevo Tiempo, escuelas, hospitales, clínicas, guarderías y diversas obras sociales mantenidas por ADRA que es la Agencia Adventista de Asistencia. Sólo en 2015 esta agencia atendió a casi 15 millones de personas alrededor del mundo. Todo esto sólo es posible gracias a la fidelidad de cada miembro y a la devolución voluntaria de los diezmos y ofrendas.

A Dios pertenecen todas las cosas, de Él es la plata, de Él es el oro. Todo lo que tenemos viene de Sus manos. Él es el gran donador, y por medio de Cristo recibimos bendiciones superiores a cualquier bien material. Nuestra fuerza viene del Señor, el poder para realizar algo está bajo Sus cuidados. Si todas las buenas dádivas vienen del Gran Donador, deberíamos estar felices en contribuir para el crecimiento del Reino aquí en este mundo. Piense sobre eso.

Lectura recomendada:
Malaquías 3: 6-12 y 2 Corintios 9

COMPROMISO DE FE

Yo _____

acepto devolver el diezmo de mis entradas y observar las leyes de Dios en mi vida, y correr la carrera de la vida conforme a las enseñanzas bíblicas de la ley de Dios.

Fecha _____ Firma _____

12

ENTRENAR CON SEGURIDAD

REGRESO DE JESÚS

"Cuanto más tú te esfuerzas en el entrenamiento, menos sangras en el campo de batalla". [1]

Entrenar en la calle es una delicia. Pero para que usted no se lastime o se convierta en una víctima fácil de la violencia urbana y del tránsito de las grandes ciudades, hay que tomar ciertos cuidados relacionados con la seguridad. Usando el sentido común y tomando algunas precauciones durante los entrenamientos en la calle usted evita problemas y dolores de cabeza.
Para ayudarte con tu seguridad, listamos catorce puntos importantes a los que usted siempre debe estar atento al salir de casa para invertir en las pasadas[2].

01. Siempre avísele a alguien para dónde usted va.

1 George S. Patton
2 https://www.espiritooutdoor.com/11-dicas-de-seguranca-para-o-corredor/

02. Corra por calles con movimiento. No tome atajos y no corra solo en lugares desiertos.

03. Si prefiere la calle en vez de la calzada, siempre corra en contramano. De esta forma usted siempre estará frente a los coches que pasan.

04. Nunca piense que el conductor lo está viendo. Es mejor siempre imaginar que el conductor no lo ve.

05. Siempre intente mantenerse al menos a 1 m de los coches que pasan.

06. Siempre esté listo para saltar a la acera.

07. Si va a correr en grupo, corra en fila única cuando los coches necesitan pasar.

08. Siempre lleve el celular, dinero y agua cuando vaya a correr trayectos largos.

09. Si te gusta correr con tu MP3, ajuste el volumen de manera que aún puedas oír los ruidos externos. Correr con sólo un auricular también es una alternativa.

10. Nunca pase la luz roja.

11. Prefiera usar ropa de colores y/o con tejidos fosforescentes.

12. En cruces siempre mire para todos los lados antes de cruzar la vía.

13. Siempre lleve consigo un documento de identificación. Hay incluso pulseras propias para corredores que dicen cuál es su plan de salud y tipo sanguíneo.

14. Señale a los conductores el lado que desea tomar.

Siguiendo estos consejos de seguridad, es sólo calzar el tenis y disfrutar de la carrera, siempre atento a las señales.

Hablando sobre señales, ellas son importantísimas, para que usted siga de forma correcta y con seguridad. La Biblia habla de algunas señales importantes que nos pueden dar seguridad y protegernos de engaños y de falsos maestros.

*"Cuando suceda todo eso, estén atentos, porque Dios los salvará pronto." (*Lucas 21:28)

PREGUNTAS:

01. ¿Cuál fue la promesa que Jesús nos dejó? Juan 14: 1-3; Apocalipsis 22:12

Poco después, Jesús les dijo a sus discípulos: —No se preocupen. Confíen en Dios y confíen también en mí. En la casa de mi Padre hay lugar para todos. Si no fuera cierto, no les habría dicho que voy allá a prepararles un lugar. Después de esto, volveré para llevarlos conmigo. Así estaremos juntos.

¡Pongan atención! ¡Yo vengo pronto! Y traigo el premio que le daré a cada persona, de acuerdo con lo que haya hecho.

02. ¿Cuáles son las señales que indican que Jesús está volviendo para cumplir Su promesa? Mateo 24: 3-14

Después, Jesús y sus discípulos se fueron al Monte de los Olivos. Jesús se sentó y, cuando ya estaban solos, los discípulos le preguntaron: ¿Cuándo será destruido el templo? ¿Cómo sabremos que tú vendrás otra vez, y que ha llegado el fin del mundo? ¿Cuáles serán las señales? Jesús les respondió: ¡Cuidado! No se dejen engañar. Muchos vendrán, y se harán pasar por mí, y le dirán a la gente: "Yo soy el Mesías". Usarán mi nombre y lograrán

engañar a muchos. Ustedes oirán que en algunos países habrá guerras, y que otros países están a punto de pelearse. Pero no se asusten; esas cosas pasarán, pero todavía no será el fin del mundo. Porque los países pelearán unos contra otros, la gente no tendrá qué comer, y en muchos lugares habrá terremotos. Eso es sólo el principio de todo lo que el mundo sufrirá. Ustedes serán llevados presos, y entregados a las autoridades para que los maltraten y los maten. Todo el mundo los odiará por ser mis discípulos. Muchos de mis seguidores dejarán de creer en mí; uno traicionará al otro y sentirá odio por él. Llegarán muchos falsos profetas y engañarán a muchas personas. La gente será tan mala que la mayoría dejará de amarse. Pero yo salvaré a todos mis seguidores que confíen en mí hasta el final. El fin del mundo llegará cuando las buenas noticias del reino de Dios sean anunciadas en toda la tierra, y todo el mundo las haya escuchado.

03. ¿Por qué Jesús aún no cumplió Su promesa? II Pedro 3: 9

No es que Dios sea lento para cumplir su promesa, como algunos piensan. Lo que pasa es que Dios tiene paciencia con ustedes, porque él no quiere que nadie muera, sino que todos vuelvan a obedecerle.

Cristo describió las señales de su venida. Dijo que podríamos saber cuándo su regreso estaba a las puertas. Cuando las hojas de los árboles brotan en la primavera, sabemos que el verano está cerca. De la misma manera, al cumplirse las señales en el Sol, en la Luna y en las estrellas, podemos estar seguros de que la venida de Cristo se acerca. Estas señales ya se cumplieron. El 19 de mayo de 1780 el sol se oscureció. Este día se conoció en la historia como "el día oscuro". En la región oriental de Estados Unidos, tan densas eran las tinieblas que las lámparas fueron encendidas al mediodía y hasta después de la medianoche, la Luna aunque era llena, se negó a iluminar. Muchos creyeron que el día del juicio había llegado. Ninguna razón satisfactoria pudo explicar la os-

curidad sobrenatural, excepto la que fue encontrada en las palabras de Cristo. El oscurecimiento del Sol y de la Luna fue una señal de su venida. En el 13 de noviembre de 1833, se produjo una deslumbrante caída de estrellas jamás contemplada por el hombre. Otra vez, la gente se convenció de que era el día del juicio. Desde entonces, terremotos, huracanes, maremotos, pestes, hambrunas, destrucciones por fuego o por inundaciones se han multiplicado. Además, angustia y perplejidad entre las naciones apuntan al inminente retorno del Señor Jesús. A los que habrían de contemplar esas señales, el Salvador dijo: "No pasará esta generación sin que todo esto suceda".

Así como las señales de tránsito nos ayudan a tener seguridad al movernos en las ciudades, las señales del regreso de Jesús son nuestra garantía de que Dios está en el control de la historia de ese mundo.

¿Y tú, estás seguro sobre la dirección en la que has andado? ¿Puedes percibir cómo las señales del regreso de Jesús ya se están cumpliendo y que luego podremos estar sanos y salvos de los peligros de ese mundo?

Lectura recomendada:
Mateo 24

COMPROMISO DE FE

Yo _____

creio que estamos vivendo no tempo do fim. Desejo me preparar para a grande a vinda de Jesus.

_____ _____

Fecha Firma

13

EL GRAN DÍA DE LA CARRERA

BAUTISMO

"El éxito de la vida no se mide por el camino que usted conquistó, sino por las dificultades que ha superado en el camino". [1]

Uno de los momentos más importantes en la vida del corredor es el GRAN DÍA DE LA CORRERA, parece siempre la misma cosa, ese nerviosismo, mariposas en el estómago, ansiedad y cabeza a mil, imaginando si todo va bien, si todo el entrenamiento fue suficiente, etc.
Algunas personas no consiguen ni dormir un día antes de una competencia, de tanta ansiedad, ¿usted conoce a alguien así? ¿Y a la hora de la carrera? ¿Cómo se debe proceder para que todo ocurra bien con usted y con sus colegas? Desafortunadamente, algunas personas, por inexperiencia, acaban obstaculizando la carrera de los colegas. Por eso vamos a abordar algunos consejos de cómo proceder el día de la competencia:

1 Abraham Lincoln

01. **Esté alerta en el momento de partida:** Cuidado en la salida. Hay pruebas en las que el número de participantes es tan grande que no hay mucho espacio para que todos los atletas se acomoden de forma cómoda. Por lo tanto, no dejes que la emoción hable más fuerte. Intenta no salir corriendo como si estuvieras disputando los 100 metros planos. Recuerde: usted no es Usain Bolt. Intente no atropellar a nadie. Si usted es rápido y quiere salir rápido al principio de la prueba, bien, salga con el pelotón delantero o manténgase a la izquierda.

02. **Manténgase en su posición y respete las bahías de ritmo:** Este elemento tiene todo que ver con el anterior. En competencias grandes, con muchos participantes, los organizadores normalmente dividen los grupos por tiempo, o el llamado pace. Por ejemplo, quién corre 1 kilómetro en 4min30s, 5min, 5min30s, 6 minutos etc. La idea es: empieza más adelante quien es más veloz. Simplemente así. Esto garantiza más seguridad y tranquilidad a todos los participantes. Por lo tanto, amigo, si su pase es 7min vaya atrás y disfrute de la competencia. No quiera correr en el pasillo del otro. ¡No estorbe a quien quiere hacer menos tiempo y entrenó para eso!

03. **No tire vasos de agua sin mirar:** En las pruebas de calle hay diversos puntos de hidratación según la distancia. Son bahías en las que los organizadores distribuyen agua, generalmente en vasos plásticos, a los corredores. Pues bien, trate de no reducir la velocidad al tomar su agua. Usted puede estorbar a quién viene detrás. No empuje ni obstruya el paso de quien está delante. Después de beber su agua, evite tirar el vaso en el centro de la pista, ya que esto puede causar un accidente.

Busque un cesto de basura o, si no hay opción, tire el vaso usado en la acera.

04. **Cuidado al escupir:** Es asqueroso, lo sé, pero necesito hablar del asunto. Muchos corredores tienen la manía de escupir a cada cien metros de carrera. Ok, puede incluso ser justificable desde el punto de vista fisiológico, pero no es educado. Por lo tanto, evite escupir en las carreras. Si no hay alternativa, intente ir al bordo de la pista y asegúrese de que no escupirá a nadie. Si está con gripe, lleve un pañuelo o quédese en casa.

05. **La regla es clara, los corredores lentos deben estar a la derecha:** vamos a seguir el código brasileño de tránsito. En el artículo 29, inciso IV: los carriles de la derecha se destinan al desplazamiento de los vehículos más lentos. No debería ser un misterio para los corredores. No insista: los más lentos corren a la derecha. Y no olvide, si quiere sobrepasar utilice solamente el lado izquierdo. Así, todos tendrán una carrera sin sustos o estrés.

06. **No corra en grupo bloqueando el paso:** Esa es la práctica que más me irrita; los llamados paredones. Esto sucede cuando hay un grupo de corredores que impiden el paso de los atletas que vienen detrás. Nada contra quien les gusta correr junto con la gente, pero quédate atento y no afectes la diversión de los demás. ¡ceda el paso!

07. **Cuidado al parar, Hay gente detrás de ti:** ¿Cansado? ¿El tenis se desató? Ok, pero no pare repentinamente. Si necesita dar una parada o caminar un poco para recuperar el aliento, bien, pero trate de ir a la derecha y señalar el cambio brusco de velocidad. Recuerde que todavía no estamos equipados con alertas.

08. **El vicio del Selfie en las carreras callejeras:** Es increíble, pero hasta en las carreras hay personas que dejan de vivir el momento para sacarse selfies. Al parar o caminar lentamente para registrar el momento, la persona estorba a quien está enfocado en la competencia. Entonces, el sentido común debe prevalecer. Vale prestar atención al artículo anterior. ¿Quieres tomar una foto? Ok, pero ve a un lugar donde no estorbes a nadie.

09. **No produzca sonidos irritantes durante la carrera:** Hay personas que parecen una sinfonía fuera del tono cuando corren. Algunos gritan, muchos gimen, otros simplemente prefieren correr con las llaves de casa en el bolsillo. El uso de altavoces, silbidos o sonido del teléfono para oír un sonido durante la prueba, puede afectar el rendimiento de quien está tratando de romper su propio record. En fin, valen las reglas básicas de convivencia en la sociedad.

10. **El momento de llegada puede ser una decepción:** Usted se mató para completar la prueba. Ha encontrado fuerzas para completar los últimos metros, pero no puede pasar por la línea de llegada porque hay varios corredores que llegaron antes y están allí bloqueando el paso, celebrando sus marcas y esperando a los amigos... Decepcionante ¿no? Entonces, amigo, al cruzar la línea de llegada continúe en movimiento. No se detenga hasta que esté seguro de que no va a estorbar a nadie.

Vaya al encuentro de un vaso de agua y su medalla. ¡Celebre bastante, pero lejos de la línea de llegada!

Por lo tanto, cruzando la línea de llegada la emoción se sobrepone, muchas veces es imposible contener las lá-

grimas al completar una prueba tan esperada.

Después de terminar la prueba es sólo tomar la tan soñada medalla y celebrar.

También en nuestra vida espiritual tenemos un GRAN DÍA especial, que marca la vida del cristiano, llamado BAUTISMO.

El BAUTISMO es una ceremonia importante en la vida de la persona, pues, así como en la carrera, ella se prepara para ese GRAN DÍA donde ella pasa a pertenecer a la familia de Dios y donde sucede una gran fiesta en el cielo (Lucas 15: 7).

"El que cree y sea bautizado será salvo" (Marcos 16:16).

PREGUNTAS:

01. ¿Cómo es la ceremonia de bautismo cristiano? Mateo 3: 13-16; Hechos 8:38; Mateo 28: 18-20

Jesús salió de Galilea y se fue al río Jordán para que Juan lo bautizara. Pero Juan no quería hacerlo. Así que le dijo: —Yo no debería bautizarte. ¡Más bien, tú deberías bautizarme a mí! Jesús le respondió: —Hazlo así por ahora, pues debemos cumplir con lo que Dios manda. Juan estuvo de acuerdo, y lo bautizó. Cuando Jesús salió del agua, vio que el cielo se abría y que el Espíritu de Dios bajaba sobre él en forma de paloma.

Enseguida el oficial mandó parar el carruaje, bajó con Felipe al agua, y Felipe lo bautizó.

Pero él se acercó y les dijo: «Dios me ha dado todo el poder para gobernar en todo el universo. Ustedes vayan y hagan más discípulos míos en todos los países de la tierra. Bautícenlos en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Enséñenles a obedecer todo lo que yo les he enseñado. Yo estaré siempre con ustedes, hasta el fin del mundo.

02. ¿Qué significa el bautismo? Hechos 22:16; Romanos 6: 3-8

Así que, no esperes más; levántate, bautízate y pídele al Señor que perdone tus pecados."

Ustedes bien saben que, por medio del bautismo, nos hemos unido a Cristo en su muerte. Al ser bautizados, morimos y somos sepultados con él; pero morimos para nacer a una vida totalmente diferente. Eso mismo pasó con Jesús, cuando Dios el Padre lo resucitó con gran poder. Si al bautizarnos participamos en la muerte de Cristo, también participaremos de su nueva vida. Una cosa es clara: antes éramos pecadores, pero cuando Cristo murió en la cruz, nosotros morimos con él. Así que el pecado ya no nos gobierna. Al morir, el pecado perdió su poder sobre nosotros. Si por medio del bautismo morimos con Cristo, estamos seguros de que también viviremos con él.

03. ¿Quién puede recibir el bautismo y cuál es su importancia? Marcos 16:16; Hechos 2:38 y Juan 3: 5

Los que crean en mí y se bauticen, serán salvos. Pero a los que no crean en mí, yo los voy a rechazar.

Pedro les contestó: —Pídanle perdón a Dios, vuelvan a obedecerlo, y dejen que nosotros los bauticemos en el nombre de Jesucristo. Así Dios los perdonará y les dará el Espíritu Santo.

Jesús le respondió: —Te aseguro que si uno no nace del agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios.

04. ¿De qué forma fue bautizado Jesús? Marcos 1: 9-10

En esos días, Jesús estaba en la región de Galilea, en un pueblo

llamado Nazaret. Desde allí viajó hasta el río Jordán, donde Juan lo bautizó. Cuando Jesús salió del agua, vio que se abría el cielo, y que el Espíritu de Dios bajaba sobre él en forma de paloma.

05. ¿Por qué debo ser bautizado? Hechos 2:38

Pedro les contestó: —Pídanle perdón a Dios, vuelvan a obedecerlo, y dejen que nosotros los bauticemos en el nombre de Jesucristo. Así Dios los perdonará y les dará el Espíritu Santo.

El bautismo cristiano es la prueba final para el que desea pertenecer a la familia de Dios. La Biblia compara el bautismo a un nuevo nacimiento, una resurrección espiritual para una nueva vida después de morir para una antigua vida de pecado y alejamiento de Dios.

El bautismo se realiza en las aguas, la palabra griega proviene del verbo bautismo, que significa literalmente sumergirse. Al entrar en el agua completamente, simbólicamente muere al mundo, al salir de ella, renace espiritualmente para una nueva vida.

El bautismo es un aspecto de la justicia del cual las personas pueden participar. Una vez que Cristo, no conoció pecado, fue bautizado para "cumplir toda la justicia", nosotros, como pecadores, debemos hacer lo mismo. El ejemplo de Jesús y la enseñanza de la Biblia subrayan la importancia del bautismo.

El bautismo es una condición fundamental para la salvación. Sin él, es imposible acceder al Reino de Dios. Dios en Su sabiduría, estableció una ceremonia simple en sí misma, pero de significado extremadamente profundo, para marcar nuestra entrada en el Reino de Dios. Él espera que usted también se entregue completamente a Él pasando por el bautismo. En este día, usted será afiliado a la familia de Dios, nacerá del Espíritu Santo, recibirá un don especial

y tendrá su nombre escrito en el Libro de la Vida. El llamado de Ananías a Saulo es el mismo para todos hoy: "Y ahora no esperes más. "Levántate, pide la ayuda del Señor y sea bautizado, y tus pecados serán perdonados" (Hechos 22:16 - NTLH).

Lectura recomendada:
Juan 3: 1:15; Romanos 6: 1-14; Colosenses 2:12

¡Debemos tomar la decisión HOY!

"Hoy, si escucháis su voz, no endurezcáis vuestro corazón" (Hebreos 3:15)..

COMPROMISO DE FE

Yo _____

creo en el bautismo por inmersión. Deseo ser una nueva criatura. Quiero entregar mi vida públicamente a Dios por medio del bautismo.

_____ _____

Fecha Firma

DICCIONARIO PARA CORREDORES

A

ACLIMATACIÓN: adaptación que el corredor debe hacer para acostumbrarse a un ambiente diferente. Generalmente correr en el mismo horario o las mismas condiciones climáticas de la prueba son formas de aclimatarse.

ALIMETRÍA: gráficos con distancias y ángulos verticales y sus representaciones como corte y elevación. Ella sirve para que usted tenga una idea del grado de dificultad del recorrido, como las subidas y bajadas.

ASESORÍA DEPORTIVA: grupos calificados que dan soporte para el entrenamiento de los corredores que entrenan el deporte y buscan superación de límites, sin perder la salud y el bienestar.

B

BPM: número de veces que el corazón late por minuto.
GOLPEAR CONTRA EL MURO: a los 30 kilómetros de un maratón, generalmente nuestro cuerpo empieza a experimentar una gran fatiga, debido a la falta de glucógeno en la sangre. Por eso, atletas y corredores llaman "muro" esa imposibilidad de seguir adelante a partir de esa marca.

BLOQUE: Grupo de corredores más lentos que impiden el paso de los más rápidos.

C

CALENTAMIENTO: carreras y movimientos rápidos de los segmentos corporales, aumentando la temperatura y preparando el cuerpo para la actividad física. Hay también los calentamientos específicos, cuando una parte del cuerpo será directamente trabajada.

CHUTADO: corredor que viene corriendo a ritmo más acelerado.

CINTAS KINESIOLÓGICAS: adhesivo terapéutico que ayuda en la recuperación física de los corredores.

CONTINUO: método de entrenamiento en que el atleta corre sin intervalo de recuperación, puede variar la velocidad con características progresiva, regresiva y variable (fartlek) o simplemente mantenerla constante.

CROSS TRAINING: combinación de dos o más deportes o formas de ejercicio a fin de mejorar los niveles generales de aptitud física. Ejemplo: correr, andar en bicicleta o nadar en los días de descanso del entrenamiento de carrera.

D

DAY OFF: día de descanso para recuperar las energías perdidas el día anterior.

DID NOT START (DNS): atleta inscrito, pero que no participó.

DID NO FINISH (DNF): atleta que no terminó la prueba.

DISQUALIFIED (DSQ): atleta descalificado.

DRIBBLING: tipo de ejercicio educativo para corredores

que consiste en correr rápido en el lugar elevando mínimamente los pies con movimiento rápido e veloz de los brazos.

E

ENDORFINA: es una sustancia natural (hormona), un neurotransmisor producido por la glándula hipófisis y por el hipotálamo durante algunas actividades. Ella tiene acción analgésica y una vez producida y liberada promueve una sensación de bienestar y relajación.

ESCALA DE BORG: es una escala creada por el fisiólogo sueco Gunnar Borg para la clasificación de la percepción subjetiva del esfuerzo. El individuo utiliza la escala que va desde cero - ninguna dificultad / intensidad hasta diez - máximo de dificultad para apuntar su propia percepción de esfuerzo.

ESTIRAMIENTO: ejercicios para aumentar la flexibilidad de los músculos. Se recomienda hacer después de actividades físicas para la relajación muscular.

EXTENSIVO: método de entrenamiento caracterizado por la larga duración a ritmo constante y fácil. Sirve para entrenar a su cuerpo para ser más eficiente en quemar grasa y ahorrar las existencias de glucógeno.

F

FARLEK: entrenamiento continuo en el que el corredor alterna ritmos fuertes y ligeros. El atleta corre todo el tiempo, pero aumenta o disminuye la intensidad a cada determinada distancia o tiempo.

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FC MAX): valor en BPM de la frecuencia cardíaca máxima en que teóricamente el corredor puede llegar. También sirve para determinar las frecuencias cardiacas de diferentes tipos de entrenamientos.

FC DE REPOSO: La frecuencia cardiaca de reposo es el monitoreo de los latidos del corazón cuando en reposo, utilizada como indicador de la salud y de la aptitud física. Si su FC de reposo es alta, puede ser una indicación de enfermedad o bajo condicionamiento físico. Si ella es baja, su músculo cardíaco es eficiente y bombea más sangre con cada latido. Esto puede ser una indicación de un buen acondicionamiento físico y buena FC en el reposo y en el ejercicio.

FC DE TRABAJO: es una frecuencia de latidos medidos por medio de cálculo entre su FC max y la FC de reposo a fin de determinar la frecuencia cardiaca ideal para el entrenamiento.

G

GASTO CALORICO O ENERGÉTICO: apunta cuántas calorías se gastan en un determinado tiempo de ejercicio.

GLUCÓGENO: principal combustible del cuerpo durante la práctica de actividades físicas. Se almacena en el organismo con la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos.
.

H

HIPERTEMIA: elevación de la temperatura corporal.

HIPOGLICEMIA: trastorno provocado por la baja concentración de glucosa en la sangre.

HIPONATREMIA: falta de sodio en la sangre causada por el consumo excesivo de agua.

HIPOTERMIA: baja de la temperatura corporal. Ocurre cuando el cuerpo pierde más calor de lo que puede generar.

I

INTERVAL-TRAINING: método de entrenamiento caracterizado por la fragmentación del esfuerzo total, con períodos de recuperación. Es decir, alternar la intensidad del ejercicio, intercalando picos de esfuerzo (a un ritmo de moderado a fuerte,) con pausas de recuperación (a ritmo leve o inclusive parado).

K

KIT: elementos que forman parte de la prueba, como camiseta, número de pecho y chip.

L

LACTATO (ÁCIDO LÁCTICO): residuo que el organismo produce después de actividades físicas de larga duración. Causan aquel dolor y fatiga muscular que sentimos cuando ejercitamos mucho.

LIEBRE: corredor que dicta el ritmo del paso, para ayudar a otros corredores

M

MARATÓN: carrera realizada en la distancia oficial de 42,195 km.

MEDIO MARATÓN: carrera realizada en la distancia oficial de 21,1 km.

MILLA: Unidad de medida de distancia equivalente a 1609 metros.

METODO RICE: del inglés, Rest, Ice, Compression y Elevation. Es una forma de aliviar el dolor, reducir la hinchazón y proteger los tejidos damnificados, acelerando la recuperación.

MANGAS DE BRAZO: manga que se adhiere bien al brazo, hecha de material especial, puede servir para combatir el sol, para el frio, para la compresión del musculo y evitar atrito.

MEDIAS DE COMPRESION: medias que van hasta la pantorrilla, generalmente, ayudan a disminuir la vibración de la musculatura, evitando la fatiga y calambres.

N

NATIONAL RECORD (NR): Record nacional.

NO MARK (NM): sin marca.

O

OVERTRAINING: término usado designar un exceso de entrenamiento. Ocurre cuando la persona entrena de forma inadecuada, no respetando los intervalos de recuperación.

OLYMPIC RECORD (OR): record olímpico.

P

PACE: manera de medir la velocidad de su carrera en minuto por kilómetro, o sea, cuantos minutos usted tarda para recorrer un kilómetro.

PERIOSITIS: nombre popular del síndrome de estrés tibial medial, que es una inflamación del principal hueso de la tibia, o de los músculos de la tibia. Es común en corredores.

PIPOCA: atleta que participa de una carrera sin haber hecho inscripción. No lleva numeración en el pecho tampoco chip de control de tiempo.

PLIOMETRÍA: forma de ejercicio que busca la máxima utilización de los músculos en movimientos rápidos y de explosión.

PELOTÓN: grupo de corredores que tienen como objetivo mantener el mismo ritmo en la carrera. El temor designa el "Corral" de salida en una prueba. Algunas pruebas en Brasil tienen pelotones específicos, como el "Pelotón Blanco" (los más lentos) y el "Pelotón Kenia" (los más veloces).

PERIODIZACIÓN: busca organizar el tiempo disponible para alcanzar una meta. La calidad física o la forma física deseada por el atleta. Sea alcanzada por medio del control organizacional, el cual, dividiendo el entrenamiento en fases o periodos, genera un control pleno de los entrenamientos permanentemente.

Q

QUEBRAR: término usado cuando un atleta pierde las

fuerzas y no consigue completar una prueba o entrenamiento, o necesita disminuir el ritmo para conseguir llegar hasta el final.

R

RECUADRO: cuando un corredor está rodeado de otros atletas y no puede imponer su ritmo deseado.

RODAJE: entrenamientos largos y ligeros que tienen como objetivo acostumbrar al cuerpo a recorrer grandes distancias.

RITMO: forma de correr que determina su velocidad, medida en minutos.

RP: sigla para Record personal.

S

SKIPPING: entrenamiento educativo con elevación alternada de las rodillas hasta la altura de la cintura. Trabajando los brazos con velocidad.

T

TIRO: tipo de entrenamiento intercalado entre tiros a ritmo fuerte (de 80 a 90% de la FC Max) y caminatas lentas. La meta del tiro en el ritmo fuerte es la distancia y no el tiempo.

TRACCIÓN: entrenamiento funcional donde se utiliza un cinturón fijado en alguien o en algún lugar, sirve para mejorar el rendimiento a través de la ganancia de fuer-

za y resistencia muscular. Ideal para trabajar arranque y explosión.

TROTE: carrera en ritmo leve y agradable, donde la frecuencia cardíaca se mantiene estable y, por eso, es posible realizar el ejercicio por largo tiempo.

U

ULTRAMARATÓN: nombre dado a las carreras que tengan una distancia superior a 42, 195 km (maratón).

V

VELOCISTA: atleta profesional de carreras de velocidad en pequeñas distancias.

VO² MAX: volumen máximo de oxígeno que el cuerpo puede consumir durante el ejercicio físico. Es un indicador de potencial del atleta y puede ser mejorado con los entrenamientos, pero cada individuo posee su límite natural.

W

WORLD RECORD (WD): record mundial.

Iglesia Adventista®
del Séptimo Día