

miércoles 29 de abril de 2020

# Johanna Ardel: “Tras un parón tan prolongado, será muy importante empezar de manera progresiva y tener paciencia”

La atleta del CEAT mantiene el contacto con sus compañeros y compañeras, además de con el entrenador Cristo Martín.

La última ganadora de la San Silvestre Lagunera afirma que intenta sacar partido a la situación “fortaleciendo todas esas partes del cuerpo a las que anteriormente, en el día a día de los entrenamientos, no les dedicábamos tanto tiempo”



Descargar imagen

Johanna Ardel nos cuenta cómo ha llevado estas semanas de confinamiento, reconociendo que al principio le costó adaptarse. La atleta del club lagunero CEAT ha mantenido durante todo este tiempo el contacto con sus compañeros y compañeras, además de con el entrenador Cristo Martín. De cara a una paulatina vuelta a la normalidad, la última ganadora de la San Silvestre entiende que se debe ser muy prudente.

## ¿Cómo lleva el confinamiento?

“Lo llevo bien, aunque al principio me costó bastante adaptarme. Pero pasados los primeros días me di cuenta de que debía cambiar la mentalidad y ponerme una nueva rutina para llevarlo mejor. Esto me ha ayudado mucho”.

## ¿Cuál es su rutina de entrenamiento?

“He intentado encontrar las mejores soluciones para entrenar en casa. Normalmente practico ejercicios dos veces al día. La mayoría de las mañanas hago una sesión de cardio y por la tarde suelo hacer entrenamiento de fuerza o ejercicios de fortalecimiento general”.

## ¿Cómo mantiene el contacto con entrenadores y compañeros?

“Tenemos un chat del grupo de entrenamiento donde estamos en contacto todos los compañeros. Es por ahí donde nuestro entrenador envía ejercicios y entre todos intentamos aportar cosas para que las sesiones durante el confinamiento sean más divertidas. Incluso algunos días hemos utilizado Skype para entrenar todos juntos”.

### **¿Cómo cree que debería ser la vuelta a los entrenamientos y las pruebas una vez pase todo esto?**

“En general debería ser muy progresivo, ya que los atletas no solemos estar tanto tiempo sin correr. Habrá que adaptarse a la situación e ir poco a poco. Para ello confié en mi entrenador, Cristo Martín, que me planificará la mejor vuelta a los entrenamientos y posteriores competiciones”.

### **¿Cómo se podrán prevenir las lesiones a la vuelta a la actividad tras un parón tan prolongado como el que estamos viviendo?**

“Como dije anteriormente, tras un parón tan prolongado, será muy importante empezar de manera progresiva y tener paciencia. Hay que intentar sacar el mejor provecho a esta situación, fortaleciendo todas esas partes del cuerpo a las que anteriormente, en el día a día de los entrenamientos, no les dedicábamos tanto tiempo. Además, es importante cuidar la alimentación, sobre todo en estos días donde la actividad física se ha reducido mucho”.

### **¿Qué es lo que más ha echado de menos en este tiempo?**

“La sensación de libertad cuando uno puede hacer lo que le gusta, como correr y caminar por la naturaleza”.