

RUNNING

EL DEPORTE DE MODA

BENEFICIOS



Reduce el riesgo de contraer enfermedades tales como hipercolesterolemia, obesidad, hipertensión o Diabetes tipo 2



Contribuye a combatir la ansiedad y el estrés



Ayuda a controlar el peso



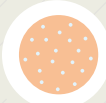
Tonifica los músculos



Mejora la salud: sistema inmunológico y cardiovascular, estimulando la capacidad pulmonar, entre otros



Fortalece los huesos, previniendo la osteoporosis



Lucha contra la celulitis



Mejora el sueño nocturno

RIESGOS



Importantes lesiones estructurales en los pies



Lesiones en columna vertebral



Problemas cardiorrespiratorios



Lesiones en articulaciones de carga



Running

Puede ser practicado por personas de cualquier edad, y al aire libre. Es cada vez más frecuente ver a individuos y grupos de personas practicándolo en parques y plazas de la ciudad.

Con probados beneficios físicos y mentales, no obstante son pocos quienes toman los recaudos necesarios para prevenir lesiones y dolencias.



ENFRIAMIENTO

Enfriar, relajar y elongar ayudan al cuerpo a recuperar la normalidad después de un ejercicio enérgico



CALZADO

Una buena zapatilla debe adaptarse bien al pie y al estilo de carrera, amortiguando el impacto sobre pies y extremidades inferiores



CALENTAMIENTO

El calentamiento da tiempo al cuerpo en su preparación física y mental para el ejercicio a realizar

CÓMO PREVENIR LESIONES



ESTIRAMIENTO

La escasa flexibilidad puede ser causa de muchas lesiones comunes por ejercicio excesivo. Se recomienda estirar regularmente



ESCUCHAR AL CUERPO

Incluir días de descanso, según necesidad, y controlar cualquier signo de lesión. El dolor indica lesiones reales o potenciales: ignorarlo puede resultar en lesiones más graves



FORTALECIMIENTO

Ejercicios de este tipo contribuyen a fortalecer músculos y ligamentos dando una mejor respuesta al correr



RECUPERACIÓN

Las horas de sueño, así como una correcta alimentación e hidratación son clave durante y después de cada sesión de entrenamiento



Informarse con un especialista sobre posibles riesgos de esta práctica, ejercicios de calentamiento y equipo adecuado para correr de forma segura.