

Beneficios del running

Muchos son los beneficios que entrega este deporte: fortalece el corazón, los músculos de la respiración, los pulmones, y facilita el flujo de entrada y salida del aire. Además es una disciplina económica, pues la única inversión son zapatillas especiales para trotar.

El running, o más conocido como trote, es uno de los deportes aeróbicos que más beneficios aportan a quienes lo practican. Entre ellos está el hacer más eficiente nuestro corazón, mejorando su fuerza y capacidad para enviar mayor cantidad de sangre a todas las partes de nuestro cuerpo. El running ayuda a tonificar todos los músculos de nuestro cuerpo, bajando la presión sanguínea y reduciendo el trabajo que realiza el corazón, lo que provoca un incremento en el número de glóbulos rojos y la cantidad de hemoglobina, por lo que se transporta oxígeno de manera más eficaz.

Para los primerizos

En personas sedentarias, se recomienda siempre practicarse un examen médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

Para las personas sedentarias y que recién comienzan con un plan de entrenamiento, el trotar esconde un riesgo de sobrecarga en la zona de las articulaciones de las rodillas, por lo que se hace necesario comenzar de a poco y en progresión tanto en la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio.



Muy importante resultará la elongación para así evitar lesiones tendinosas y musculares.

Zapatillas especiales: un elemento fundamental

El factor más importante que hay que tomar en cuenta al momento de trotar es una buena selección de las zapatillas. Estas deben ser livianas, que se ajusten correctamente al pie, que brinden sostén y flexibilidad y que tengan una amortiguación adecuada para el tipo de superficie donde se van a usar.

Superficies muy duras, como el pavimento de calles y veredas, no son recomendables, ya que su dureza aumenta la intensidad del impacto cada vez que pisamos el suelo. Ahora, la utilización de ropa adecuada para trotar también cobra gran importancia. En lo posible debe utilizarse ropa absorbente, cómoda y apropiada al clima.