



En forma

BUENAS (Y NUEVAS) razones para correr

Sin horarios, en cualquier lugar y sin gastar en exceso, **el running es el deporte de moda**. Cálzate las zapatillas y bate tu propio récord.

por SONIA CORONEL

Jogging, footing o running: bajo cualquiera de estos términos se esconde una práctica deportiva que, año tras año, gana adeptos. Tan sólo hay que ver los datos de inscripción en carreras populares y maratones urbanos. Te invitamos a descubrir el porqué.

UNA ACTIVIDAD 'ANTIAGING'. En la madurez, la capacidad de mantener el equilibrio y la coordinación se reducen. Diversos estudios afirman que este ejercicio frena dicho deterioro.

MEJORA NOTABLEMENTE LA SALUD. Eva Ferrer-Vidal Barraquer, doctora y autora del libro *Cambia de vida, ponte a correr* (Editorial Oniro), señala que hacerlo nos ayuda a controlar la hipertensión, la diabetes y el colesterol.

PRODUCE SENSACIÓN DE BIENESTAR. Hay mucha gente que cuando lleva un tiempo corriendo dice estar 'enganchada'. A esta situación se la conoce como *runner's high*. Es un estado placentero de equilibrio y armonía interior.

ANTIDEPRESIVO. "El running exige salir de casa", señala la especialista en Medicina del Deporte Eva Ferrer-Vidal Barraquer. "Esto es muy positivo para una persona que sufre una depresión".

AYUDA A PERDER PESO. En 30 minutos de carrera se consumen 250 calorías. No se trata de comer menos, sino de gastar más. ¿Cómo? "Si ya estás acostumbrada a correr, apúntate a los cambios de ritmo (cuestas, escaleras, desniveles...). Estos extras son unos excelentes quemagrasas que, además, esculpen la musculatura de glúteos y piernas", afirma el entrenador personal de Tu Personal Trainer.

"Correr aumenta los niveles de endorfinas (hormona de la felicidad)", según afirma Pedro Ruiz, de Tupersonaltrainer.com.



SOCIALIZA E INVITA AL ENCUENTRO. Las apps de móvil para runners son mucho más que una herramienta útil de entrenamiento. La última en llegar es Nike+Challenge, una actualización de Nike+Running que ofrece la posibilidad de animar y ser animado por amigos durante la carrera, oír comentarios...

TONIFICA. Refuerza el cartílago, mejora el músculo y fortalece los huesos. En concreto, en las mujeres ayuda a mantener la densidad ósea y a prevenir la osteoporosis.

ES CONFORTABLE. Cada año, las firmas deportivas lanzan prendas 'inteligentes' que te mantienen cómoda y abrigada, incluso en condiciones climatológicas adversas.

RESULTA SEGURO. Los últimos modelos de zapatillas buscan ser una extensión del propio cuerpo, son muy flexibles y además proporcionan una buena sujeción al pie.

APTO PARA PRINCIPIANTES. Al principio, los expertos aconsejan entrenar 20 minutos, 4 días a la semana, alternando 2 minutos de carrera con 1 de paseo. Transcurrido un mes, puedes correr 10 minutos seguidos. Si eres constante, tras un año podrás hacer footing durante una hora sin problema. ■



PLUS

Lo que no puede faltar en el equipo básico de un runner: las **zapatillas** (abajo en la imagen, modelo *Free Flyknit*, 160 €, Nike) y **ropa deportiva transpirable** (bajo estas líneas, camiseta *Feel Kalenji*, 9,95 €, Decathlon).



FOTO: GETTY IMAGES