Correr, el mejor ejercicio para la salud

Noticias 24hs | 13-10-2021 | 20:20

Se trata de una actividad que cada vez tiene mayor aceptación, puesto que es un ejercicio que puede llevar a cabo todo el mundo y que, además, tiene muchos beneficios para la salud, tanto para niños, jóvenes como mayores.

Como bien es sabido, correr es una de las actividades físicas más antiguas de la historia, ya que se practica desde épocas insospechadas. Lo cierto es que es muy popular, puesto que se trata de un ejercicio aeróbico que se puede realizar en cualquier momento y lugar, a la par que es bastante económico, ya que no cuesta prácticamente nada. Si bien es cierto que el running se practica a menudo en la calle o en parajes naturales, también se puede hacer en espacios cerrados como los gimnasios o incluso en la propia vivienda, eso sí, para esto hay que contar con el equipamiento adecuado. Lo que no puede faltar es una buena cinta de correr, para llevar a cabo los movimientos de la mejor forma posible, aquí se pueden consultar algunos modelos que son muy buenos para este fin.

Independientemente de dónde se practique, hay que decir que correr es una actividad muy entretenida, puesto que se puede realizar de manera independiente o bien en grupo, con la familia o amigos, hasta incluso en pareja. El caso es que los corredores siempre disfrutan mucho de esta actividad que es utilizada para numerosos fines, siendo de los más habituales perder peso o acabar con el estrés del día a día.

Los resultados se notan rápidamente, sobre todo, si se es constante en su práctica. Si bien, correr es una actividad que ofrece un gran número de beneficios para la salud, como los que se explican a continuación.

Para todo el mundo

Como ya se ha mencionado, correr es una actividad que está al alcance de todos, ya que no hay que tener unas capacidades ni habilidades demasiado especiales para ello. La mayoría de personas puede hacerlo, con excepción de aquellas que presenten algún problema de salud más serio.

Dónde y cuándo quiera

Sí, correr es muy práctico a lo que se suma que no hay que llevar un equipo demasiado costoso. De hecho, cuando a una persona le apetece correr, con colocarse unas zapatillas deportivas y ropa cómoda tendrá suficiente. Se puede hacer en cualquier momento y lugar.

Mantenerse en forma

Es evidente que correr tiene muchos beneficios, no obstante, uno de los más destacados es que ayuda a mantenerse en forma. Esto es así porque aumenta la capacidad aeróbica, fortalece los músculos y mejora notablemente la circulación.

Menor riesgo de enfermedades

Como no podía ser de otra manera, correr de forma periódica disminuye el riesgo de algunas enfermedades. Entre otras, sufrir hipertensión arterial, obesidad, derrames cerebrales, enfermedades cardiovasculares o diabetes de tipo 2.

Quemar calorías

Sin duda, otro de los beneficios más importantes del running, puesto que ayuda a adelgazar, ya que con la práctica de este deporte se queman bastantes calorías. Lo que hace el running es disminuir mucho la cantidad de tejido graso a la par que aumenta el tejido muscular.

Fortalecer los huesos

Cuando una persona se dedica a correr, debe saber que a la larga estará fortaleciendo los huesos, ya que practicando esta actividad, se va acumulando calcio lo que favorece a que se pueda prevenir enfermedades como la osteoporosis.

Endorfinas

Tampoco hay que olvidar que correr genera endorfinas en el cerebro. Para quien no lo sepa, las endorfinas son sustancias químicas que ayudan a tener una mejor sensación de bienestar. Además de esto, las endorfinas ayudan a disminuir notablemente el estrés, a mejorar la salud emocional, el humor y la autoestima.

¿Cómo practicar este deporte?

Los amantes del running deben saber que, para practicar correctamente este deporte, deben tener en cuenta una serie de recomendaciones. Así, la ropa tiene que ser cómoda y ligera, las zapatillas amoldadas al pie e hidratarse en todo momento. También es importante tomar carbohidratos antes de la práctica y realizar ejercicios de calentamiento.

Otros trucos son relajar los brazos mientras se corre y dar zancadas cortas, para tener mayor eficacia.

Autor: Redacción