

Running, el deporte anti crisis que todos practican

Tomado de <http://www.vanitatis.com/tendencias/2012/03/18/running-el-deporte-anti-crisis-que-todos-practican-18076/>

Unas buenas zapatillas y ganas de superarse en cada carrera. **Así es el *running*, un deporte sencillo y barato** que en tiempos de crisis se ha convertido en la mejor opción para ponerse en forma.

La proliferación de una vida sedentaria ha empujado a un amplio sector de la sociedad a practicar deporte con el objetivo de mejorar su salud y perder de paso algún kilo. Sin embargo, **las abusivas cuotas de los gimnasios resultan en muchos casos un freno importante** al igual que las tarifas para alquilar algunas pistas. Ante esta situación, el *running* se ha impuesto como la mejor opción para hacer ejercicio sin necesidad de desembolsar grandes cantidades de dinero.

Correr es una actividad sencilla y apta para todos los bolsillos. **Cualquier carretera, cualquier camino puede ser el escenario perfecto para practicar *running*.** No hacen falta instalaciones ni tampoco mucho tiempo para realizarlo. Es muy fácil salir sin prácticamente planificación previa en cuanto a agendas de amigos o disponibilidad de pistas se refiere.

Además del aspecto económico, lo cierto es que el *running* engancha. **El hecho de querer conseguir objetivos motiva al corredor** y más aún si se hace en compañía de amigos. Además, como explica Alberto Gaudio, responsable de Marketing y Producto de ASICS Iberia: **“El *running* es un reto personal, compites contra ti mismo.** Te ayuda a explorar tus límites. Y por qué no, te ayuda a conocerte mejor, en esa introspección que puedes hacer mientras corres: te evades de cualquier problema, sólo miras adelante, oyes tu respiración, sientes tus pulsaciones, y corres, sin más. Y eso engancha”.

La fiebre por el *running* nació en los Estados Unidos hace más de 30 años. Sin embargo, este fenómeno ha llegado a España con varios años de retraso. Poco a poco y con la aparición de maratones como las de Madrid o Sevilla, el público español se ha ido enganando a este deporte. **“El *running* crece trimestre tras trimestre. Es un deporte en auge que todavía tiene un gran potencial por delante.** Según el último estudio de hábitos deportivos en España, sólo un 7% de la población corre, lo cual subraya el gran potencial que hay todavía en este deporte”, explica Gaudio.

Pese a ser practicado en su mayoría por hombres, las mujeres se están animando cada vez más. Muchas de ellas empiezan por acompañar a alguna amiga o a su pareja y enseguida quieren repetir. **“Ves que además de perder peso, te permite evadirte y sentirte mejor, y todo eso lo compartes con alguien. Asimismo, a nivel de salud correr te ayuda a mejora el cutis, previene enfermedades cardiacas, y llegada la menopausia, mejora el tono muscular y previene la osteoporosis”**, explica Mireia Olivan, miembro de [RunninGirls](#), un portal que pretende ser el punto de encuentro de todas las mujeres *runners*.

Tu primera carrera

La principal recomendación a la hora de empezar a correr es hacerlo de forma progresiva y nunca perder de vista que se hace por salud. “Los deportistas aficionados tienen muchas lesiones ya que lo cogen con muchas ganas. **Los entrenamientos fuertes no son buenos.** El cuerpo tarda un tiempo, meses y años en adaptarse, tanto los músculos como las articulaciones y si hacemos un sobreesfuerzo vienen las lesiones y la desmotivación”, explica Pablo Villalobos, campeón de España de Maratón en febrero de 2011.

Las zapatillas son la herramienta de trabajo principal para todo runner. El apoyo del pie en la carrera es lo más importante, por lo que hay que tener buen calzado, estable, con buena amortiguación para protegernos del impacto continuo. “Lo ideal es ir a una tienda de running. Van a tener variedad al ser especialistas y probablemente los que nos atiendan tengan mucha experiencia o sean corredores aficionados y puedan asesorarnos adecuadamente”, añade Pablo Villalobos.

Marcas como Asics se han dedicado desde su nacimiento a ofrecer a los corredores productos para alargar su vida deportiva mejorando su amortiguación, su ajuste, su estabilidad y su comodidad. Entre los modelos más demandados por los *runners* destacan la **GEL Kayano 18**, y la **GEL Nimbus 13**, el alma de la colección ASICS Running. Asimismo, dentro de la gama de competición, existen dos modelos creados para los valientes que se atreven con las maratones o medias maratones que son las GEL DS Trainer 18 y las GEL Sky Speed 3.

En cuanto a la ropa, lo mejor es dejar a un lado las prendas de algodón y **elegir tejidos técnicos.** Estos se adaptan a nuestro cuerpo para mantener el calor, ayudando a transpirar durante el esfuerzo físico y evitando rozaduras.

A la hora de elegir recorrido, uno tiene que adaptarse a lo que tenga cerca de su domicilio o trabajo. “Lo ideal es buscar un parque o la rivera de un río que te permita realizar circuitos, de un kilómetro como mínimo, que no te aburra dar muchas vueltas. Hay muchos parques en las ciudades españolas y enseguida se reconocen los que son buenos para correr porque están llenos de deportistas. Si uno tiene accesibles lugares como un bosque o un lago seguro que la experiencia será más bonita”, recomienda Pablo.

Y por último, pero no menos importante, **nunca hay que olvidar estirar bien antes y después de la carrera** y mantener en todo momento una buena hidratación.