



Vida saludable

## Empecemos a trotar

Puede parecer un desafío, pero con la preparación adecuada, es una de las mejores formas de mejorar tu salud física y mental.

El running se ha convertido en una de las actividades más populares para quienes buscan una forma efectiva de mantenerse en forma. No solo es una excelente manera de mejorar tu salud cardiovascular, sino que también puede ser una herramienta poderosa para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Sin embargo, como con cualquier actividad física, es importante empezar de manera gradual y consciente. Si eres nuevo en el mundo del running, aquí te ofrecemos cinco

**1. Establece metas realistas:** Uno de los errores más comunes entre quienes inician en el running es intentar correr largas distancias desde el principio. En lugar de eso, es mejor fijar objetivos pequeños y alcanzables. Puedes empezar caminando rápido durante 30 minutos al día y luego ir introduciendo intervalos cortos de carrera. Con el tiempo, estos intervalos irán aumentando de forma natural.

**2. Elige el calzado adecuado:** Tener las zapatillas correctas es esencial para evitar lesiones. Visita una tienda especializada donde puedan evaluar tu tipo de pisada y recomendarte el calzado adecuado. Unas buenas zapatillas de running no solo te ofrecerán comodidad, sino que también proporcionarán el soporte necesario para tus pies y articulaciones.

**3. Escucha a tu cuerpo:** Es crucial prestar atención a las señales que te da tu cuerpo. Si sientes dolor o fatiga extrema, es mejor detenerse y descansar en lugar de forzarte. Iniciar en el running no debería ser doloroso. Dolencias en las rodillas, tobillos o caderas pueden ser indicios de una técnica incorrecta o de sobrecarga. Aprende a identificar la diferencia entre el esfuerzo físico y el dolor para evitar lesiones.

**4. Incorpora días de descanso:** El descanso es parte fundamental del proceso de entrenamiento. Al principio, es recomendable correr no más de 3 o 4 veces por semana. Los días de descanso permitirán que tus músculos se recuperen y se fortalezcan, ayudándote a evitar lesiones por sobreentrenamiento. Recuerda que el running es un hábito que se construye con el tiempo, no en un solo día.

**5. Varía tu entrenamiento:** Para evitar el aburrimiento y mantener la motivación, es útil variar la rutina de entrenamiento. Puedes alternar entre correr en distintos terrenos, añadir ejercicios de fortalecimiento, o probar con intervalos de velocidad. Este enfoque no solo hará que el running sea más entretenido, sino que también te ayudará a mejorar tu resistencia y rendimiento general.