



## 3 consejos imprescindibles para runners principiantes

### Descripción

Correr está de moda. Una mirada a las calles de la ciudad al atardecer o los fines de semana es suficiente para confirmarlo. Si quieres unirte a la tendencia runner pero nunca has sido un gran corredor, no te desesperes. Hoy vamos a darte tres sencillos consejos para ayudarte a empezar a correr.

### Cinco consejos importantes para empezar

Además de la motivación y la ropa y el calzado adecuados, existen otros elementos fundamentales para convertirse en un corredor aficionado.



## **Método Tabata: El entrenamiento intensivo para quemar grasa en tan solo 20 minutos**

### **Empieza a correr poco a poco**

Avanza poco a poco. Este consejo se aplica a muchos aspectos de la vida y también se aplica a los corredores novatos. El cuerpo se tiene que acostumbrar a la nueva rutina y eso lleva tiempo. Cuando empiezas a correr muy rápido, tu cuerpo sufre y es probable que te rindas después de unos días. Así que empieza con carreras cortas y lentas.



## ¿Qué pasa si haces flexiones todos los días?

No te obsesiones con la velocidad o los kilómetros, ya habrá tiempo de mejorar. Al principio es mejor empezar con tiradas cortas. Si te cansas, no te detengas de repente. Lo mejor es seguir caminando a buen ritmo hasta que te hayas recuperado y puedas volver a trotar.

Correr sobre la arena es un esfuerzo extra. pixabay

Un buen sistema para comenzar es hacer entrenamientos que alternan entre una carrera de 2 minutos y una caminata de 2 minutos. Después de algunas semanas, puede aumentar a 3, 4 y 5 minutos.

Correr es uno de los deportes más completos que puedes hacer para perder peso. [INFORMACIÓN](#)

### Descanso entre sesiones

Aunque empieces con muchas ganas, no es necesario salir a correr todos los días. Dale a tu cuerpo suficiente descanso entre sesiones. Tres días a la semana es suficiente. Así le das tiempo a tus músculos para que se recuperen y no sufran tanto.



## ¿Es bueno entrenar con cordones?

### Da pasos cortos y firmes

La técnica con la que corres es crucial y de ella depende el éxito de tu entrenamiento. Lo mejor es empezar con pasos cortos y firmes.

También es importante controlar la superficie sobre la que se camina. En primer lugar, elige lugares despejados y cómodos. Posteriormente hay tiempo para pasear por la arena de la playa o por la montaña. Si tienes una pista de atletismo pública cerca, este podría ser el lugar perfecto para empezar a correr. Si este no es el caso, un parque o una calle ancha sin mucho tráfico tiene sentido para ti. Si el tiempo no acompaña, también puedes empezar a correr en la cinta.

### Fecha de creación

junio 2023