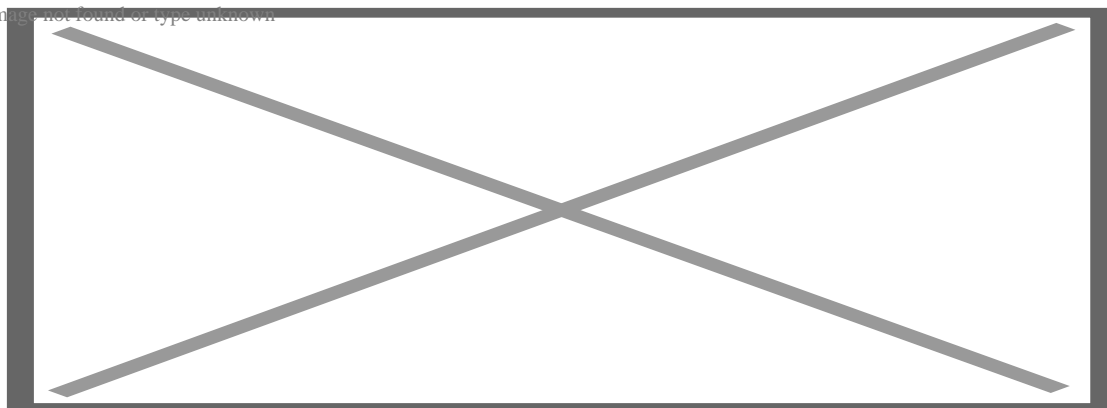


¿Quieres salir a trotar? Aquí te damos los tips necesarios

Descripción

Image not found of type unknown



Uno de los deportes más populares y económicos para ponerse en forma es el running. Sin embargo, muchas no se atreven o acaban desistiendo a los pocos intentos. Y es que el desconocimiento puede jugar en contra. Entérate aquí de cuáles son los pasos que todo principiante debe saber.

Por **Débora Huentrul**

dhuentrul@todonoticias.cl

[Follow @HsDbora](#)

El runing es una tendencia a nivel mundial que cada día a día tiene más seguidores. Muchos comienzan motivados por el deseo de bajar los kilos de más o llevar una vida más sana. Y además, es económico: solo basta con colocarse las zapatillas y aprovechar los espacios urbanos dispuestos al uso de cualquiera.

Además, correr brinda grandes beneficios a nuestro sistema cardiovascular: mejora la presión arterial, los niveles de colesterol, glucemia y triglicéridos; nos protege contra la obesidad, la diabetes y los infartos.

No obstante, muchos ignoran ciertas medidas necesarias que deben tomarse en cuenta al momento

de salir a correr. Una de estas es: **empezar gradualmente**. ¿Qué significa esto? Que si eres una principiante, los primeros trotes deben ser suaves y moderados.

Lo esencial es crear un “plan de trote”, donde el tiempo y la dificultad deberá ir aumentando poco a poco cada semana, para que el cuerpo se acostumbre. Si se empieza con una rutina extenuante desde los primeros días, esto podría ocasionar desgarros y calambres.

Ahora, si tienes ganas de salir a trotar pero no te atreves o te da vergüenza, te contamos que este deporte tiene cada vez más adherentes en Santiago, donde la edad, el aspecto físico y la ubicación no tienen por qué ser un impedimento. Así que, si quieres hacer un deporte sano y barato -y en el que podrás encontrar, quizá, un estilo de vida-, no dudes en sacarle el partido a tus zapatillas y salir a correr.

Fecha de creación

noviembre 2013