

10 razones para empezar a correr

Si todavía no se decide a comenzar a correr, seguramente después de leer esta nota encontrará alguno o varios motivos para hacerlo.



El Road Runners Club of America es el club de corredores más grande del mundo, y cuenta en la actualidad con 670 clubes miembros y más de 200.000 socios distribuidos a lo largo y a lo ancho de los Estados Unidos. Están dedicados a promover el tema de correr a nivel competitivo y como ejercicio saludable, y entre las numerosas actividades que desarrollan, editan libros y artículos relacionados con el arte de correr.

Un libro de este club comienza con la siguiente introducción en la que explica las 10 mejores razones para empezar a correr:

1. Correr es el camino más eficiente para lograr un buen nivel de entrenamiento cardiovascular.

Cuarenta minutos por día, cuatro días a la semana te van a llevar a un muy buen nivel de entrenamiento en un corto período de tiempo.

2. Correr es el más accesible de los deportes aeróbicos.

Sin importar donde vivas o si viajas, siempre vas a encontrar un lugar cercano y agradable para correr. Además no necesitas instalaciones especiales ni estar transportando equipamiento pesado.

3. Correr es barato y fácil de aprender.

Lo único que necesitas es un buen par de zapatillas, ropa deportiva y ganas de empezar.

4. Correr es el método más económico para reducir el stress.

Dedicarle cuarenta minutos te va a aliviar de las tensiones acumuladas durante el día.

5. Correr es excelente para cualquier programa de reducción de peso.

Pocas actividades consumen calorías en forma tan rápida.

6. Correr es el método más flexible de entrenamiento.

Puedes correr a cualquier paso, con o sin compañía, y en el horario que más te guste o que mejor se acomode a tu agenda.

7. Correr te hace sentir bien.

Tu estado físico, confianza, y autoestima, aumentan a medida que progresas en tu programa.

8. Correr permite a los aficionados participar en los mismos eventos que los atletas de más alto nivel.

Vos no podés jugar al fútbol en el Campeonato de la AFA, ni participar en el Tour de France, ni jugar en los play offs de la NBA. Sin embargo podés correr en las Maratones de la Ciudad de Buenos Aires, de Nueva York o Madrid, y competir en el mismo evento con los mejores atletas nacionales e internacionales.

9. Correr es para personas de todas las edades.

Se pueden hacer programas de entrenamiento para chicos, para "masters", para "seniors" y para todo aquel que tenga ganas de correr.

10. Correr es un excelente medio para hacer nuevas amistades.

Vas a conocer una gran cantidad de gente saludable y te va a sorprender cuantas cosas tienes en común con los demás corredores.