

Running



El “running” és un esport que s’ha fet molt popular aquests últims anys. Actualment es practica molt.

Aquest esport consisteix en moure’s ràpidament a peu, en definitiva, córrer. El “running” es un esport per tots els públics, el poden practicar des dels nens més petits, els adolescents, els adults...i, fins i tot la gent gran.

-EL RUNNING I ELS SEUS BENEFICIS

Es pot practicar a qualsevol edat i adaptar-lo al nivell de preparació física de cadascú. A més, no ocasiona pràcticament cap despesa econòmica i es pot dur a terme a qualsevol espai.

Diversos estudis han demostrat que un estil de vida actiu ens allunya de patir certes malalties com l’obesitat, la diabetis, la hipertensió arterial, els problemes cardiovasculars i respiratoris, l’augment de colesterol a la sang, l’osteoporosi o l’artrosi.

- EQUIPACIÓ.

Per poder córrer s’han d’utilitzar camisetes tècniques, malles o pantalons curts, depèn del gust.

Pel que fa al calçat, cal utilitzar unes espadenyes esportives especials per córrer i escollir el model que s’ajusti millor a les nostres necessitats.



-PRECAUCIONS

En realitzar aquest esport cal hidratar-se bé i de forma constant, “el running” és un esport que va molt bé per a la salut, però també pot ser nociu si no es practica amb seny.

És aconsellable consultar un metge en cas de tenir algun problema, ja sigui de deshidratació o de lesions a la musculatura...