



¡Y nos hace felices!

Salir a correr de noche es tendencia

Por [Gema Paya @MissLeggingsRun](#) Fotos: [Hastphoto](#) Viernes, 27-11-2015

Si os dejáis vuestros entrenos para última hora del día, quizá este artículo os interese, incluso puede que más si sois de los que no os gusta pasar desapercibidos, porque correr de noche también se ha convertido en tendencia.

Correr de noche... Pueden haber muchos factores que condicionen nuestras salidas cuando ya no queda luz. Bien por trabajo, placer o porque somos de los que lo dejamos para el final. Si sois de los míos, si **sentís placer al correr cuando cae el sol**, estaréis de acuerdo conmigo en que calzarse las zapatillas y correr kilómetros, muchas veces bajo la soledad de la noche, se traduce en una **liberación de tensiones en toda regla**. Cuando hacemos ejercicio de forma intensa ¿recordáis haber experimentado alguna vez una sensación de euforia? Esto se debe a un **aumento en la producción de neurotransmisores**, los cuales están fuertemente conectados con el estado de ánimo y las emociones. ¡Emociones! A golpe de zapatilla conseguimos evadirnos de todo, puede que los primeros minutos estemos auto preguntándonos qué hacemos solos en medio de la noche, pero solo nos bastarán unos metros más o algún que otro kilómetro para pensar todo lo contrario. Podría remitirme a aspectos más científicos sobre los **beneficios de correr de noche**, como por ejemplo que estudios recientes sobre ritmos biológicos demuestran que tanto las funciones pulmonares como la movilidad están en su mejor momento por la noche. Sí, no

está demás saberlo, pero si somos de salir a correr por la mañana iese nos va a dar igual! Hablo de sensaciones, de cómo responde nuestro cuerpo cada vez que empezamos y terminamos nuestro entreno iesa es la magia de correr! Y este caso iel placer de correr de noche!

El invierno y la moda runner marcan tendencia

Sabemos que las estaciones del año marcan tendencia, los colores de temporada, tejidos, estampados... y las firmas de moda se encargan de hacérselo saber. A su vez, de manera paralela, durante los últimos años ha nacido una nueva tendencia, el running, y no solo eso, sino el practicar este deporte de noche. Esto es consecuencia de muchas jornadas laborales que obligan, a la mayor parte de la población, a planificarse sus entrenamientos más tarde de las 7 pm o pegarse un buen madrugón y por supuesto, salir a la calle en la oscuridad. Esta tendencia ha sido absorbida por las marcas de deporte y ya se han puesto las pilas para que sepamos las **prendas que debemos tener presentes al practicar running de noche.**

Esta claro que para correr de noche los elementos estrella son los **detalles reflectantes**, pero también es cierto que el equilibrio es importante, ino vamos a ir forrados como un semáforo! Con que las prendas que escojamos nos hagan visibles para las bicicletas, coches u otros corredores es suficiente. Por supuesto, que habrán a quienes les gusta llamar la atención con su mix de prendas fosforitas junto a sus reflectantes icada uno somos un mundo! Si vamos cómodos y nos gusta ¿por qué no llevarlo? No podemos decir que no pensamos en nuestra seguridad, sin duda eso es lo fundamental. ¡A gustos, cada runner!

Estrenar nos hace felices

Para terminar, no quería dejar pasar por alto un concepto que me parece que une ambos conceptos expuestos, la tendencia de correr de noche y el auge del running como nuevo deporte *it*: El estrenar. ¿Adquirir nuevas prendas nos hace felices? ¿Por qué no? Comprar una nueva pieza de ropa o complementos para salir a correr significa que nos hemos dado un capricho, nos hace ilusión y ello se traduce en una sensación de satisfacción. **¿Cuántos de vosotros habéis salido a correr solo por estrenar algo que os habéis comprado?**

Sin duda, correr nos produce un subidón por el esfuerzo que le dedicamos, como corredores sentimos la magia de la noche y estrenar nos eleva la autoestima. ¿Cuándo salimos a correr de noche?