

5 EFECTOS DEL RUNNING QUE VAN A VOLVERTE LOCO

2142
RUNNERS

2142runners — Jul 22, 2016



El **running es un deporte fenomenal** y con muchísimos beneficios, pero con algunos efectos que pueden volverte un poco "loco".

A continuación te mostraremos los **5 efectos desconocidos del running** y que deberías conocer.

Comparte con aquellos que estén **iniciándose en la actividad**, así saben con qué se van a encontrar.

1.- GENERA ADICCIÓN

Corres un kilómetro y quieres correr dos. Corres una carrera de 10k y apenas terminas quieres correr otro. Pruebas un medio maratón y quieres correr un maratón.

Lo peor de todo, corres un maratón, la sufres, te duele todo el cuerpo y luego quieres anotarte en otra.

El **running es adictivo**, y quien lo niegue, suele estar mintiendo o padece de una negación absoluta.

Afortunadamente es una adicción saludable (en la mayoría de los casos) y no hay nada malo con ella. No te preocupes.

2.- TE CONVIERTE EN UNA BESTIA SEXUAL

El running afecta cada uno de los ámbitos de quien lo practica y **la vida sexual no es una cosa menor**.

Afortunadamente para quienes corren, el running puede **beneficiar significativamente la intimidad de los corredores** (y de sus parejas).

3.- SE ACABARÁN LAS FIESTAS (O DEBERÍAN ACABARSE)

Las sábados y los domingos son los **días perfectos para los fondos**. Los **fondos** (también conocidos como tiradas largas) **son entrenamientos** cuyo objetivo es correr una distancia mayor que en el resto de tus entrenamientos semanales a un ritmo lento y relajado.

Por ello, mientras que no corren prefieren realizar otras actividades, los fines de semana de los corredores son típicos días en los que **se corre una buena cantidad de kilómetros**.

Para los corredores madrugar los fines de semana es algo habitual y hasta quizás, motivo de alegría.

El **motivo es simple**: los domingos son días de carreras. Si la carrera es 7/8 am, es normal que los corredores se levanten a las 4/5 am (algunos hasta se levantan a las 2/3 am)

Ya sea por lo dicho en el punto anterior o porque que las carreras suelen ser los domingos por la mañana, los fines de semana de los corredores suelen estar caracterizados por la inexistencia de alcohol o **mucho menos de lo que toman otras personas**.

Un entrenamiento o una carrera requiere de una óptima forma física y el **consumo excesivo de alcohol inevitablemente lo reduce**. Los corredores lo saben y por ello lo evitan.

4.- GENERA FANATISMO POR LAS ZAPATILLAS

El **armario de los corredores** suele demostrar otro síntoma de locura: suelen abundar las zapatillas para correr, en muchos casos superan al calzado diario en cantidad.

Además, se suele observar una **gran dificultad por desprenderse de las zapatillas viejas**. Así se observa corredores con armarios repletos de zapatillas sumamente deterioradas, agujeros y hasta sin limpiar.

5.- VAS A ESTAR DE MUY BUEN HUMOR

El running afecta el estado de ánimo, los corredores suelen ser positivos y tener excelente humor (cuando no se lesionan).

Además, existen diversos Estudios que han demostrado que la actividad física podría ser una **alternativa de tratamiento económica** contra la depresión, ya que además de sus positivos efectos, **carece de los efectos secundarios** de los medicamentos antidepresivos.

Así, una investigación (Stanton y Reaburn) realizó una **revisión de los resultados de otros Estudios** que analizaron los efectos de la actividad aeróbica en el tratamiento de la depresión.

De dicha revisión y análisis, surgieron **resultados positivos en el tratamiento de la depresión** (disminuyendo los síntomas) cuando los participantes realizaron actividad aeróbica de moderada intensidad **tres veces a la semana**.

Las **actividades físicas mas efectivas** fueron correr, caminar, bicicleta estática y elíptica.

Además, correr te ayuda a mejorar tu humor, ya que estimula la **liberación de endorfinas**, hormonas que bloquean el dolor y nos permiten experimentar sentimientos de euforia.

Las endorfinas se liberan durante ejercicios extenuantes, como el running y son las **sustancias químicas** que hacen que los corredores se sienten con energía durante y después del ejercicio.