

¿CORRER EN CALLE O LA TROTADORA?

A la hora de correr para ejercitarte ¿Tú qué prefieres? ¿Correr en la trotadora o correr en la calle? A continuación te brindamos respuestas a las principales preguntas que surgen entorno a este tema



¿Es mejor correr en la trotadora o al aire libre?

No existe un método mejor o peor, pues ambos tienen sus ventajas y desventajas. De hecho las desventajas de uno son las ventajas del otro y viceversa: por ejemplo, correr al aire libre nos proporciona mayor sentimiento de libertad y nos hace sentir mejor. Además, si corremos por zonas verdes llenaremos nuestros pulmones de aire puro y pocas cosas hay más gratificantes ¿verdad? Las desventajas son que dependemos del tiempo, si hace muy mal tiempo no podremos salir a correr.

¿Se entrena de forma distinta si se hace ejercicio en la trotadora?

Se puede entrenar igual en la trotadora o al aire libre. Únicamente deberemos tener en cuenta si entrenamos por frecuencia cardíaca o por distancia, si lo hacemos por distancia deberemos llevarnos un medidor de distancia y así como las cuestas del recorrido que planifiquemos hacer.

¿Existe alguna diferencia en cuanto a los efectos sobre nuestra salud si corremos en la trotadora o al aire libre?

La única influencia que puede haber es el factor ambiental. En un gimnasio los factores ambientales suelen estar más controlados, aunque no siempre es así; por este motivo debemos intentar controlar 3 principales factores ambientales:

¿Las 5 ventajas que tiene el correr por la mañana?

- ✓ Temperatura agradable y más fresca que evita la deshidratación.
- ✓ Buen momento para perder peso.
- ✓ Activa nuestro cuerpo a nivel físico y psicológico para nuestro día a día.
- ✓ Aire más limpio por lo que llenamos nuestro pulmones con oxígeno puro.
- ✓ No estamos tan pesados, pues no hemos realizado ninguna comida copiosa.

¿Podrías decir 5 ventajas que tiene correr por la noche?

- ✓ Buen momento para hacer *sprints* debido a la mayor producción de testosterona.
- ✓ Bueno para eliminar el estrés.
- ✓ Podemos hacer un entrenamiento más duro, pues tenemos el cuerpo más activado y con mayores reservas energéticas.
- ✓ Facilita el sueño.
- ✓ Menor riesgo de lesiones.

Al final del día si corremos al aire libre o en la trotadora dependerá de la preferencia de cada uno de nosotros. Lo importante es que nos ejercitemos para mantenernos saludables, así que a correr!

*Autor -Alejandro Marcet ,
Entrenador personal certificado*

- ✓ **Contaminación:** Si corremos por la ciudad, debemos de tener en cuenta el nivel de contaminación que hay, si es mucho, es preferible correr por la montaña o en zonas verdes.
- ✓ **Temperatura:** Si es muy elevada provocará mayor sudoración que desembocará en mayor fatiga.
- ✓ **Humedad:** Si estamos en un ambiente de excesiva humedad elevará nuestra sudoración y fatiga del mismo modo que la temperatura. Esto puede provocar que se disparen las pulsaciones si intentamos forzar la máquina que puede llevar a problemas de circulación y de corazón