



Múltiples son los beneficios que conlleva correr, pero muchas personas dudan si hacerlo en una caminadora o al aire libre. A continuación, te decimos las ventajas y desventajas de cada opción para que decidas cuál es la mejor para ti.

### **Correr al aire libre**

Imagina despertar una mañana temprano, casi no hay gente en la calle, pero tienes un parque cerca así que te pones un pantalón cómodo, tus tenis especiales, preparas tu cronómetro y sales a correr un par de kilómetros. ¡La sensación de libertad es increíble! Estás tan metido en tu ritmo que no pones atención al cansancio y sigues corriendo. Al regresar a casa te sientes vital y lleno de energía para empezar tu día de trabajo.

#### **Ventajas:**

Es barato, no tienes que pagar un gimnasio ni costosos aparatos. Basta un buen par de tenis que debes renovar según la intensidad y la frecuencia del entrenamiento. Si corres al aire libre a menudo, aumentas tu tolerancia a las temperaturas extremas.

Puedes correr a la hora que elijas y en el lugar que prefieras. Si corres en zonas verdes como el bosque de Tlalpan, el bosque de Aragón, el Parque España, El bosque de Chapultepec, etc., estarás oxigenando a tus pulmones, lo que te permitirá resistir más e intensificar tu rendimiento.

#### **Desventajas:**

Correr en pavimento o en terreno desigual puede dañar tus articulaciones y aumenta el riesgo de lesiones.

Evita las cuestas demasiado pronunciadas, pues exigen trabajo extra a la musculatura de la columna vertebral y eso a la larga puede generar molestias.

Para correr al aire libre necesitas un rompevientos ligero e impermeable para los días de invierno. Esta prenda te protege del frío y la lluvia.

Tenis flexibles y con protección a los talones. Puede elegir de cualquier marca aquellos que sean especiales para correr, ropa cómoda que te permita la transpiración, gorra para cubrirte del sol en verano o para cubrirte del frío en invierno.

### **Correr en lugares cerrados**

Si cuentas con el aparato en casa, correr en una caminadora será casi tan fácil como saltar de la cama y comenzar el día. Te levantas, te pones ropa cómoda y comienzas tu ejercicio. Ya en un gimnasio, el asunto es distinto, podrás colocarte unos audífonos y correr junto a un gran número de personas.

### **Ventajas:**

Permite que tu entrenamiento sea a una velocidad constante, debido a que la superficie de la cinta no posee altibajos, las condiciones climáticas no te afectan, puesto que estarás dentro de un recinto, podrás leer en la pantalla de la máquina datos como: la distancia recorrida, el tiempo que te tardaste, las calorías quemadas, etc.

La superficie de la caminadora posee mayor amortiguación, así que tus articulaciones están más seguras.

### **Desventajas:**

Correr en lugares cerrados aumenta tu necesidad de oxígeno así que si el sitio no está ventilado, la fatiga llegará más pronto y rendirás menos.

Sudarás más, por lo que necesitarás ropa ligera y mantenerte hidratado con mayor frecuencia, es más costoso pues necesitarás el aparato o una inscripción a un gimnasio.

Si lo que deseas es correr en lugares cerrados necesitas ropa ligera que te permita transpirar de mejor forma, tenis ligeros y flexibles.

Fuente: **diabetesbienestarysalud**