

# BENEFICIS I VIRTUTS DE CÓRRER

15 novembre, 2018



Tu que ets futbolista, pràctiques esport, i corres, és bo que coneguis tots els beneficis i virtuts que aprofites a canvi de l'esforç que fas. Antropòlegs asseguren que l'humà ha nascut per a córrer i que la nostra capacitat de suar i eliminar el calor sobrant units a la intel·ligència dels nostres avantpassats ha estat una de les claus de la nostra evolució.

Està demostrat científicament que l'activitat física ens aporta nombrosos beneficis tant al nostre cos com a la nostra ment, enforteix els nostres músculs, millora la capacitat cardíoc/respiratòria i ens ajuda a segregar hormones que ens fan sentir millor i més feliços. Entre els beneficis:

- **És antidepressiu i antistrés:** Afavoreix la secreció d'endorfines, dopamina i a més ajuda a controlar el nivell de cortisol d'aquesta forma d'un modo fisiològic ajuda a que la nostra ment estigui sana.
- **Reducció de patir malalties cardíques:** Amb l'entrenament el nostre cor bombejarà més sang en cada bateig i a més aquesta sang serà més oxigenada amb la qual cosa el nostre cor no tindrà que treballar tant, i la sang serà menys espessa reduint el risc de malalties vasculars.
- **Millora la nostra capacitat respiratòria:** Els nostres pulmons estaran més oxigenats i millorarà la nostra capacitat de base i les persones amb asma bronquial milloraran el seu estat.
- **Ajuda a mantenir el teu pes i també el teu índex corporal:** Cremes calories i també greix si corres de forma regular en els ritmes cardíacs adequats.
- **Excel·lent per prevenir la diabetis i per regular els nivells de sucre en sang:** Amb les dietes del segle XXI,

cada vegada hi ha més casos de diabetis tipus dos, ajudada per una mala alimentació i un estil de vida sedentari. Si correm tindrem un millor nivell de sucre en sang.

- **Millora la calcificació dels ossos i prevé l'osteoporosi i la osteopènia:** Els ossos necessiten estímuls mecànics per realitzar la seva regeneració i orientació de les trabècules.

### Probabilitats de lesionar-se corren:

Córrer és menys lesiu que estar assegut en el sofà, o treballar vuit hores assegut en la cadira d'una oficina, però hi ha que entendre que seria bo seguir una sèrie de recomanacions com la tècnica adequada i la forma d'organitzar els entrenaments i com estirar.

No cal ser tot un campió olímpic o fer les maratons de mig món, simplement es tracta d'agafar una rutina de tres o quatre dies a la setmana combinat amb diferents tipus de carrera t'aportarà grans beneficis. Malgrat que el futbolista ja fa aquests exercicis sobradament als entrenaments i partits.

- Comença suau i de forma progressiva.
- Millor assessorat si comences a córrer.
- És bo entrenar tècnica de carrera, propiocepció i el core.
- Porta material adequat. No el que és més car sempre és el millor.
- Estira suau després d'entrenar.

### Conclusions:

- Visitaràs poc al metge.
- Cremaràs calories.
- Augmentaràs el teu libido.
- Estimularàs la teva memòria.
- Podràs connectar amb la naturalesa, la gent, els parcs de la ciutat.

- Mantindràs la tensió arterial en els seus límits òptims.
- Dormiràs molt millor.
- Reduiràs els nivells d'estrès.
- Incrementaràs la teva resistència.