

1.137

23 DE ENERO DE 2021  
MUJERHOY.COM

# mujerho

**STELLA  
KYRIAKIDES,**

COMISARIA DE  
SALUD DE LA UE

“ Me preocupa  
la lentitud en la  
vacunación.

No quiero perder  
un solo día ”

DEPORTIVA,  
ELEGANTE,  
CON ACTITUD

ASÍ ES LA NUEVA

LEY  
DE LA  
CALLE

El *running* es un deporte de lo más completo, pero está comprobado que *sus beneficios* se multiplican aún más si se practica *con amigos*.

# CORRER

## EN BUENA COMPAÑÍA

**S**alir a quemar zapatilla en grupo en tiempos de Covid se ha puesto muy cuesta arriba, pero se puede hacer si se respetan las medidas de seguridad. Como recuerda Fito Florensa, cofundador y director técnico de Koa Center, “hay que hacerlo guardando la distancia recomendada, que en estos casos se sugiere que sea de unos 10 metros, para no contagiar ni contagiarse por la expulsión de aerosoles. Lo bueno es que se trata de una práctica al aire libre, y eso siempre es un obstáculo para el virus”.

Teniendo en cuenta las restricciones de reunión por la pandemia y las medidas de protección obligadas, una quedada con los amigos en el parque para divertirse a golpe de zancada tiene múltiples beneficios. El solo hecho de correr –según apunta el preparador físico– fortalece los músculos, tonifica, acelera el metabolismo y previene la osteoporosis. Pero, además, ejercitarse en grupo tiene premio: “Hay evidencias científicas de que socializar por medio del deporte hace que se liberen mayores niveles de endorfinas, pone a raya al cortisol y, por tanto, ayuda a bajar los niveles de estrés y el riesgo de enfermedades asociadas”.

Hacer deporte no va siempre de ganar o perder, pero sí de retarte a ti mismo, algo que, curiosamente, se potencia cuando la práctica del ejercicio se realiza en grupo. “Se produce un pique relajado y aumenta la motivación. Cuando haces series o comparas tiempos se estimula una autoexigencia buena, que te permite llegar a niveles superiores sin una presión excesiva”, señala Florensa. De hecho, este es uno de los aspectos que más destacan los deportistas a la hora de hacer ejercicio acompañados, pues se acaban las excusas para no moverte. “Adquieres una especie de compromiso con los demás, no les quieres fallar, así que es más difícil saltarse el entrenamiento. Además, cuando toca hacer una tirada larga, pasa más rápido porque te dosificas mejor y mantienes más fácilmente

el ritmo”, dice Cristina Mitre, fundadora del movimiento Mujeres que corren.

### SANA COMPETICIÓN

En definitiva, correr junto a otros refuerza la amistad y la responsabilidad, pero conviene que las salidas estén dirigidas por un especialista, puntualiza Fito Florensa. “Correr parece una actividad básica, pero debes conocer bien cómo trabajan los músculos, de qué manera ejercitar para evitar lesiones, etc. Por eso, si hay un entrenador conduciendo la sesión, todo va a ir mucho mejor, y, además, ayudará a cohesionar el grupo”, concluye. Y si ahora solo puedes salir a trotar con tu burbuja familiar, recuerda que dos ya son multitud: así te seguirás beneficiando de las ventajas de hacer deporte en buena compañía ●



**AMAPOLA BIO.** Desodorante sólido (6,90 €). **REEBOK.** Zapatillas Forever Floatride Grow (129,95 €). **BANG & OLUFSEN.** Auriculares Beoplay E6 Motion (200 €).

