

Comenzar a correr a partir de los 50

author: Carlos Aguado

2026-07

Synopsis

author	Carlos Aguado
readBy	Fernando Simon
inLanguage	spanish

¿Correr tiene riesgos? Sí, toda práctica deportiva tiene riesgos, pero los tiene a cualquier edad. El mero hecho de vivir entraña riesgos. Cuando hablamos de correr a los 50 años debemos poner en el otro plato de la balanza los beneficios que podemos obtener con su práctica. Son tantos, y tan saludables, que nos sentiremos necios al pretender sopesarlos.

El comentario más destacado cuando alguien manifiesta su intención de comenzar a realizar ejercicio a esta edad es la necesidad de realizarse un chequeo médico, incluso por un cardiólogo, antes de calzarse unas zapatillas. Si una persona nunca ha hecho ejercicio en su vida no estará a de más, incluso realizarse una prueba de esfuerzo. No obstante, ni los ritmos propuestos, ni la duración de los esfuerzos pondrán en riesgo a personas sanas.

Combina conocimientos científicos sobre cómo el cuerpo se adapta al entreno con otros más prácticos que aportan la experiencia y el sentido común. El objetivo es ayudar a todas aquellas mujeres y hombres, con una edad que pivota alrededor de los 50 años, a convertirse en corredores aficionados y brindarles la oportunidad de disfrutar de esta maravillosa actividad.

Correr es una herramienta más a nuestro alcance para conseguir una mejor calidad de vida, pero no la única. También es importante fortalecer nuestros músculos mediante sesiones de fuerza y cuidar un aspecto fundamental en la salud como es la alimentación. Quiero decir con esto, que debemos ver la actividad de correr de forma integral con las otras. Si solo practicamos running y no ejercitamos la fuerza y nos alimentamos de mala manera, los beneficios de la práctica del running podrán servirnos de poco.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()