Running: corre como todo un “pro” con estas recomendaciones

* *Descubre de la mano de un experto las claves para disfrutar las ventajas de este popular deporte*

**Ciudad de Panamá, 26 de abril de 2021.-** Si hay un ejercicio que aporta múltiples beneficios tanto al cuerpo como a la mente, ese es el *running*. Cada día son más las personas que se animan a correr, probablemente porque ya conocen algunos de sus numerosos aportes a la salud como la mejora del sistema cardiorrespiratorio, el fortalecimiento de huesos y músculos o la reducción del estrés y la ansiedad. También se trata de un entrenamiento para el que no necesitas demasiado y es apto para la mayoría de las personas.

Para Gustavo Montes, por ejemplo, correr es su cable a tierra, lo utiliza para despejar la mente del estrés diario y además asegura que le sirve para conectarse con su cuerpo. El destacado periodista y *runner* argentino quien recientemente se unió a G-SHOCK, la familia de los relojes más resistentes del mercado, como embajador de la línea deportiva G-SQUAD para América Latina, destaca la importancia de hacerlo de la forma correcta para quien se inicie en esta práctica.

“*Aunque parezca una actividad relativamente sencilla, para iniciarse en el running no basta solo con calzarse un par de zapatillas y salir a correr, como todo entrenamiento, es importante hacerlo de la manera correcta para aprovechar sus beneficios y evitar molestias y lesiones*”, explica. Gustavo, quien corre desde hace casi dos décadas, compaginando su trabajo como periodista con esta pasión, nos brinda a continuación algunas recomendaciones para incursionar en el mundo del *running* y llegar a correr como todo un profesional:

* **Asesórate con expertos.** Primeramente, antes de comenzar se debe consultar con un médico para realizarse un chequeo general que permita saber si uno se encuentra apto para hacer actividad física y cuál es el nivel de intensidad más adecuado. También es recomendable contactar a un entrenador o profesor de educación física para que diagrame un plan y guíe el progreso de los entrenamientos, colocando algún objetivo que motive a seguir corriendo.
* **Elige implementos adecuados.** Por lo general ropa cómoda, un buen calzado con buena amortiguación y un reloj con cronómetro son suficientes, pero a medida que el corredor se va introduciendo en este mundo, seguramente buscará la última tecnología para medir su entrenamiento. El [GBD-100SM](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/GBD-100SM-1/) de G-SHOCK, es ideal para quienes comienzan la actividad alternando gimnasio, caminatas y trotes. Cuenta con conectividad Bluetooth, contador de pasos, temporizadores de intervalos, medición del tiempo de vueltas y calorías quemadas.
* **Ve paso a paso.** Todos queremos ver resultados rápido, pero que la impaciencia no gane. Para comenzar alterna caminatas con trotes, un máximo de tiempo de entre 20 y 30 minutos, mínimo tres veces por semana. Para los recién iniciados, este trabajo deberá realizarse durante 4 a 6 semanas, que es el tiempo que tarda el cuerpo en adaptarse a la nueva actividad. Cuando te sientas en condiciones, puedes aumentar la exigencia.
* **Cuida tu alimentación.** Contar con una buena alimentación e hidratación es imprescindible. Correr de forma habitual conlleva a necesidades nutricionales específicas debido al alto gasto calórico. Es por ello que en lo posible, además de consumir mucha agua, se debe llevar una dieta balanceada dirigida por un profesional de la nutrición, quien elaborará un plan acorde a nuestras necesidades.
* **Protégete de lesiones.** Para ello la elongación o estiramiento previo al entrenamiento y posterior al trabajo realizado es vital y debe ser parte de la rutina. También, muchos corredores dejan de lado el gimnasio porque consideran que no lo necesitan, pero al combinar los

entrenamientos de corridas con ejercicios de fuerza, protegemos nuestros músculos y huesos, de posibles lesiones. Visitar regularmente el gimnasio para tonificar nuestras piernas y core (abdominales y zona lumbar) es muy importante.

* **Potencia tus entrenamientos:** Para registrar, medir y llevar tus sesiones de *running* al siguiente nivel, un reloj deportivo será una gran aliado. En cuanto a los más avanzados, el [GBD-H1000](https://www.casio-intl.com/latin/es/wat/watch_detail/GBD-H1000-7A9/), la estrella de la línea G-SQUAD, cuenta con GPS incorporado y cinco sensores. El ritmo cardíaco y la velocidad se utilizan para calcular el valor máximo de VO2, que es un indicador de la capacidad cardiopulmonar, importante para detectar el estado de forma y anticiparnos al tan temido sobre entrenamiento. La App G-SHOCK Move (Android e iOS) nos permite la opción de configurar entrenamientos, pantallas, lectura de datos y compartir en redes nuestros logros.

Mantenernos en movimiento trae innumerables beneficios a la salud y el *running* en especial es un entrenamiento completo que pone a trabajar todo nuestro cuerpo y nos ayuda a liberar endorfinas, lo que contribuye casi inmediatamente al bienestar físico y mental. Si aún no lo has hecho, incorporar el hábito del ejercicio en tu rutina será un regalo a tu salud, solo debes asegurarte de hacerlo de la manera correcta guiado por especialistas.

Para monitorear tus entrenamientos y seguir tu progreso elige tu G-SQUAD favorito de G-SHOCK, disponibles por un precio aproximado entre USD $150 y $420 en las tiendas autorizadas Casiolandia, Relojin y Tiempo, en los principales centros comerciales de la Ciudad de Panamá: Albrook Mall, Altaplaza Mall, Metromall, Multiplaza, Multicentro, Town Center y Westland Mall o en línea. Para mayor información visita el sitio de G-SHOCK Latinoamérica en [www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/). Mantente conectado a través de Instagram [gshockpanama](https://www.instagram.com/gshockpanama/?hl=es-la) y Facebook [G-Shock-Panama](https://www.facebook.com/CasioGShockPanama/).

**Acerca de G-SHOCK**

G-SHOCK, con un diseño y estructura resistente a impactos, es sinónimo de resistencia absoluta. Fue creado a partir del sueño del Ingeniero Ibe de desarrollar “el reloj inquebrantable”. Fueron diseñadas y hechas a mano alrededor de 200 muestras y puestas a prueba hasta que salió al mercado en el año 1983 el ahora icónico G-SHOCK, que comenzó a posicionarse como “el reloj más resistente de todos los tiempos”. Todos los relojes G-SHOCK cuentan con dos características que lo hacen único, resistencia a impactos y resistencia al agua de 200 metros, algunos modelos también cuentan con otras tecnologías como resistencia a las descargas eléctricas, a la gravedad centrífuga, al magnetismo, a las bajas temperaturas, a la vibración, etc. El reloj está fabricado con las innovaciones y tecnologías de CASIO que lo resguardan de sufrir impactos directos; esto incluye un diseño y estructura únicos y materiales como la resina de uretano así como componentes internos de amortiguación que logran que el módulo quede "suspendido" dando como resultado una estructura de caja "hueca" del reloj. Desde su lanzamiento, G-SHOCK ha continuado con la filosofía de evolución del Ingeniero Ibe: “nunca te des por vencido”.

Para más información visita, [www.gshocklatam.com](http://www.gshocklatam.com/)

**Acerca de Gustavo Montes**

Gustavo Montes, nació en la ciudad de Buenos aires, es periodista y director de Factor Running. En el año 2005 comenzó su carrera como periodista en Radio Mitre, con el primer espacio de running. Hacia 2012 fundó Factor Running, un programa de radio dedicado a la difusión del running y el atletismo. Desde ese año se ha emitido ininterrumpidamente, pasando por Radio Splendid AM 990 y por FM Palermo; durante 2018 y 2019 se emitió todos los domingos de 8 a 10hs. a través de la emblemática FM Rock & Pop, donde ocupó el 3er puesto en el rating con un estimado de 250.000 oyentes en todo el país. Desde este 2020 ocupa las mañanas de domingo de FM Late.

En 2016 Factor Running se transformó en una productora de eventos deportivos y el primer proyecto fue la emisión de la película “Fiz. Puro Maratón" en el Auditorio Belgrano con un millar de personas y la presencia en la sala del

español Martin Fiz, Campeón Mundial y de Europa en Maratón, y fue la primera y única vez que se emitió este film en Sudamérica.

Además es el creador de la New Balance Milla Urbana, una serie de carreras de calle de 1609m que se realiza en Sudamérica. En 2020 organizó la New Balance Milla Virtual, la carrera virtual más grande de Latinoamérica que contó con 48640 corredores de 150 diferentes países.