



**DECATHLON**

**KALENJI**

**LA CUESTA  
DE ENERO,  
¡SE HACE  
CORRIENDO!**

**Decathlon te da los consejos y material necesario para iniciarte en el running y empezar este año, de la mejor manera**

Enero siempre marca el comienzo de todos los retos marcados para el resto del año, entre ellos, adquirir una rutina deportiva. Existen innumerables opciones, pero una de las grandes alternativas para ponerse en forma de manera fácil, cómoda y en cualquier lugar, es el running.

Desde Decathlon te traemos los consejos y material que necesitas para empezar a practicar uno de los deportes de moda.

Este año, empieza con buenos propósitos y hábitos y combate la cuesta de enero... ¡corriendo!



# ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA EMPEZAR A CORRER?

**Ana Aurora Soria, experta en running en Decathlon, nos da las claves para iniciarnos en el running de manera correcta**

**1.** Si nunca has corrido, es preferible empezar caminando. Posteriormente podrás alternar la marcha con el running, y luego podrás correr de forma continuada.

**2.** Piensa que si es la primera vez que corres, tu cuerpo no está adaptado a ese tipo de ejercicio y, por tanto, tienes que practicarlo de forma frecuente, pero con el necesario descanso para que tu cuerpo se recupere. ¡Es mejor conseguir salir 2-3 veces por semana de forma regular a “pegarse el atracón” en poco tiempo y tener que parar!

**3.** En el día de práctica, tan importante es el antes, el durante y el después de la carrera. Antes de empezar a correr, realiza un calentamiento previo para preparar tu cuerpo para las exigencias del deporte. ¡Disfrutarás mucho más de cada zancada! Así como al finalizar la sesión deportiva, es recomendable realizar una vuelta a la calma que incluya una serie de estiramientos.

**4.** ¿Sólo o acompañado? Puedes salir a correr sólo y escuchar a tu cuerpo y conocerlo mucho mejor, pero puedes acompañarte de un amigo/familiar para que el esfuerzo se haga más llevadero.

**5.** Si la música te motiva, ¿por qué no practicar deporte al ritmo de tu canción favorita? ¡Te ayudará y disfrutarás mucho más! Eso sí, precaución si corres por la ciudad y atención a los sonidos de la calle.

**6.** Corre y recorre tu ciudad, la playa, los senderos... ¡y conoce nuevos lugares!

**7.** Déjate asesorar por un experto en la materia o sigue un plan de entrenamiento que te ayude a progresar en el deporte y alcanzar tus objetivos. Aquí puedes ayudarte de la App gratuita Decathlon Coach donde podrás realizar sesiones libres o programas deportivos con diferentes objetivos de forma planificada.



# ¡ELIGE EL MATERIAL DEPORTIVO ADECUADO!

Escoge unas zapatillas de running que se adapten a tus necesidades.



Elige un textil en función de la climatología.



Utiliza accesorios que te hagan la carrera más fácil.





A close-up photograph of a young man and woman smiling. The man, on the left, has curly brown hair and is wearing a dark blue Decathlon turtleneck. The woman, on the right, has dark hair pulled back and is wearing a white Decathlon turtleneck. The background is bright and out of focus.

**DECATHLON**

**KALENJI**

***PAOLA AGUILAR***

***Departamento de Prensa  
Comunicación Corporativa y Deportes***

*Tel. 91 6573767  
paola.aguilar@decathlon.com  
saladeprensa.decathlon.es*