



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Los beneficios de entrenar con tu perro



Cada vez es más frecuente practicar deportes en que se incorpora la participación de nuestros amigos peludos, como agility, canicross, bikerjoring, flyball y, por supuesto, el running. Los beneficios físicos y psicológicos para dueño y animal son numerosos. Se fortalece tu vínculo entrenando con él, y mejora tu salud física y mental, pues no solo estarás más en forma, sino que también te sentirás de mejor humor. Además, reducirás el nivel de estrés, mientras entrenas tu disciplina y la suya.

Antes de lanzarte a correr con tu perro, conviene que sepas cómo empezar a entrenarle para que sea un buen compañero de carrera. Lo primero que has de saber es que el perro debe tener más de un año para iniciarse en cualquier deporte, y no debe ser demasiado mayor ni tener ningún problema de salud. Y que al igual que tú hiciste, tiene que ir habituándose a la carrera poco a poco, para evitar lesiones, sobre todo, en sus articulaciones.

Posibilidades hay muchas. Solo hay que decidirse por la que mejor

se adecue a ambos. En la ciudad, una de las más sencillas es el canicross, la versión canina del running. En este deporte el corredor va unido a su mascota mediante un cinturón o arnés y es posible realizarlo en cualquier terreno. Una de las principales ventajas es que se puede practicar a todos los niveles, ya sea por compartir tiempo, deporte y experiencias con tu perro, para pasarlo bien con otros practicantes o para entrar en las ligas y competir más en serio con mayores distancias.

Elijas la modalidad que elijas, correr con tu fiel amigo solo puede traerte beneficios. Aquí te explico los más importantes:

Motivación extra. No hay nada que estimule más que la energía de tu perro cuando empiezas a colocarte las zapatillas y coges el arnés para correr. Su entusiasmo te llevará en volandas, y te resultará más sencillo cumplir con tus rutinas de entrenamiento.

El compañero más fiel. Correr con tu mascota te garantizará una ausencia de críticas hacia tu

SABÍAS QUE...

La Fundación Española del Corazón (FEC) afirma que existe una mejora de la salud cardiovascular en las personas con mascotas, sobre todo con perros.

Estas investigaciones señalan que convivir con un perro favorece la práctica de actividad física, por lo que los niveles de hipertensión, colesterol y la incidencia de obesidad se ven mejorados.

Según el doctor Vicente Arrarte, vocal de la sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), los aspectos psicológicos también mejoran en poblaciones más aisladas o con poco apoyo social o familiar.

estilo de carrera o tu rendimiento, aunque, sin duda, lo mejorará, pues él se limitará a correr a tu lado siguiendo las pautas que tú le vayas marcando. No opinará sobre tu forma de correr, no marcará un ritmo diferente (siempre que le hayas entrenado previamente), no se quejará por nada, ni querrá marcar las directrices del entrenamiento. Será el compañero que más te motive y el que mejor te haga sentir, pues celebrará contigo tanto tus triunfos como tus derrotas.

Reduce el nivel de estrés y ansiedad. Distintos estudios han demostrado que las personas que padecen ansiedad y estrés pueden beneficiarse notablemente de las ventajas de correr, especialmente si lo hacen acompañados por sus mascotas, ya que el ejercicio les ayudará a reducir su nivel de ansiedad, al aumentar la producción de endorfinas en su organismo, lo que contribuye a la relajación.

Refuerza tu sistema inmune. Que el ejercicio mejora tu inmunidad no es ninguna novedad, y que los perros contribuyen a ello tampoco. Esto es debido a su mayor interacción con el medioambiente, lo que los pone en contacto con microbios de la naturaleza beneficiosos para nuestra salud. Recientes investigaciones aseveran que los dueños de mascotas tienen una mejor y más variada comunidad bacteriana en su colon (microbiota), que los hace más resistentes a las enfermedades.

Mejora tu estado de ánimo y te proporciona una dosis extra de diversión. Correr con tu perro aumenta el nivel de endorfinas de forma doble, primero por el simple hecho de correr, y segundo porque lo haces en la mejor compañía y con la mejor motivación posibles. ¿Se puede pedir más?