



Running e jogging: quali sono le differenze?

Descrizione

Molti di noi corrono regolarmente, per competizione o per agonismo, per sfogare lo stress o migliorare la propria salute, facciamo running e jogging.

Ma cosa distingue il running dal jogging?

In questo articolo esaminiamo le differenze tra queste due attività fisiche, dalla loro intensità all'impatto sull'organismo.

Definizione dei due sport di corsa

Running e jogging sono entrambi attività di corsa, ma esistono alcune differenze chiave tra loro. La definizione più comunemente accettata di **running** si riferisce all'**esecuzione di una distanza prestabilita in un tempo specifico**.

Perciò, è più mirato alle competizioni.

Il **jogging**, d'altra parte, è più adatto a chi non ha un obiettivo specifico e desidera semplicemente **fare esercizio per rimanere in forma fisica**.

Running e jogging: l'età giusta per iniziare a correre

Molte persone pensano che l'età ideale per iniziare a correre sia intorno agli 8-10 anni.

Tuttavia, molti bambini possono iniziare a correre prima se il loro fisico e la loro salute lo consente. Il modo migliore per determinare se il bambino è pronto per la corsa è consultare il medico del bambino.

Un altro aspetto importante da considerare è che i bambini devono imparare prima le basi della corsa, come la postura e la tecnica corretta.

La velocità e la tecnica giusta

Le persone che si dedicano al running tendono ad avere un passo più veloce rispetto a chi fa jogging.

Quando si corre con velocità costante, è necessario mantenere una tecnica corretta e adottare misure preventive per evitare lesioni muscolari o articolari.

I corridori devono assicurarsi di mantenere la schiena dritta, le spalle rilassate, le braccia flessibili e le gambe sollevate durante la corsa.

D'altra parte, i jogger possono mantenere un passo più lento e prendersi del tempo extra per rilassarsi durante l'allenamento.

Running e jogging: I benefici per la salute

Correre regolarmente offre diversi benefici per la salute: miglioramento delle funzioni cardiovascolari e respiratorie, riduzione del colesterolo cattivo nel sangue, diminuzione del grasso corporeo e mantenimento di un peso sano. Inoltre, può aumentare l'energia, ridurre lo stress e migliorare l'umore. La corsa può anche migliorare la forza muscolare e le funzioni cognitive, come memoria e concentrazione.

Come iniziare a correre in modo corretto

Per iniziare a correre in modo sicuro ed efficace, è importante seguire alcune regole fondamentali: abbigliamento adeguato, scelta di calzature appropriate (per evitare lesioni), stretching prima della corsa (per riscaldarsi) e idratazione (per prevenire disidratazione).

Si raccomanda anche di trovare un compagno di corsa o iscriversi a un gruppo di running o jogging per rimanere motivati ??e incoraggiati durante l'allenamento.

Indipendentemente dal nome che viene usato, running e jogging sono due attività fisiche che possono migliorare la salute e il benessere.

Entrambi possono aiutare a costruire resistenza e forza, migliorare la coordinazione e la flessibilità, ridurre lo stress e aumentare l'energia.

Scegli quale è meglio per te in base alle tue capacità ed obiettivi di fitness, ma ricorda di divertirti mentre vai avanti.

Leggi anche [Cos'è la Mindful running e come si pratica?](#)