

Synopsis

RunnersRun, del inglés “to run” → “to run” → “to run”, correr. Importa poco el idioma para referirnos a la afición que más se ha puesto de moda en nuestro país en los últimos años. Si empezaste haciendo footing ya sabrás que hoy pertenes a la familia mundial de los runner. Y si te has unido en la última década ya disfrutarás de todas las ventajas de ser un corredor. Disfrutar de carreras populares de media y larga distancia para los más experimentados y de 5 o 10 kilómetros para los que prefieren un recorrido más ligero, beneficios sobre tu salud, y practicar deporte de modo económico son algunas de esas ventajas. Existen clubs donde puedes solicitar información sobre las ventajas de ser socio. En algunos países llevan tanto tiempo con esta mentalidad que los socios pueden llegar a contarse por miles, como es el caso del Road Runners Club of America, uno de los más numerosos del mundo. Este club tiene un decálogo muy interesante que recoge algunas de las premisas que todo runner cultiva a lo largo de su vida. Quizás te sientas identificado con sus reglas, pero sobre todo con su filosofía: Correr es un camino de vida, el más accesible de los deportes aeróbicos. Con un par de zapatillas y tu equipación habitual puedes practicar running en cualquier lugar sin necesidad de instalaciones, sin pensar en el tiempo, acompañado de tu música favorita o de tu grupo de corredores. Es un ejercicio sencillo, saludable y flexible. En definitiva, ser runner, es un camino más hacia la reducción del estrés y, por qué no, hacia la paz interior.

Book Information

File Size: 597 KB

Print Length: 93 pages

Publication Date: December 20, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01N7HOMEG

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #59,039 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #6 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #18 in Kindle Store > Kindle Short Reads > Two hours or more (65-100 pages) > Sports & Outdoors #29

[Download to continue reading...](#)

Cuando correr es un estilo de vida (Spanish Edition) Varios consejos que te ayudan a Correr: Running como estilo de vida (Spanish Edition) Correr y Correr (Spanish Edition) Cuando los grandes eran pequeÃƒÂos. Gabriel GarcÃƒÂa MÃƒÂjquez (Gabito) (Spanish Edition) (Cuando Los Grande Eran Pequenos) Cuando los grandes eran pequeÃƒÂos .JosÃƒÂ© MartÃƒÂn (Spanish Edition) (Cuando los Grandes Eran Pequenos) El Poder del Metabolismo - EdiciÃƒÂn Deluxe con enlace a vÃƒÂ-deos- Sobre 500,000 Ejemplares Vendidos - Mas que una Dieta, un Estilo de Vida - Aprenda a Bajar de Peso Sin Pasar Hambre (Spanish Edition) Bienes RaÃƒÂ-ces: Su GuÃƒÂa de InversiÃƒÂn Immobiliaria en la Florida Para los Compradores Globales: Poseer, Invertir y Disfrutar el Estilo de Vida de la Florida (Spanish Edition) Minimalismo: Simplifica tu vida, organízate con eficacia y descubre por quÃƒÂ© menos es mÃƒÂs con una vida minimalista (Spanish Edition) El Ciclo de Vida del Pinguino Emperador (Ciclos de Vida) (Spanish Edition) Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) Primera rutina para empezar a correr (Spanish Edition) Entrenar y correr con potenciÃƒÂmetro (Deportes nÃ 12) (Spanish Edition) Cuando el dÃƒÂa tiene 36 horas: Una guÃƒÂa para cuidar a enfermos con pÃƒÂrdida de memoria (Spanish Edition) Cuando Era PuertorriqueÃƒÂa (Spanish Edition) Cuando Mack conoció a Mac (When Mack Met Mac) (Colección Leer En Español) (Spanish Edition) Roma invicta [Spanish Edition]: Cuando las legiones fueron capaces de derribar el cielo Liturgia con estilo y gracia (Spanish Edition) El arte de tener estilo (Spanish Edition) Manual para chicas con estilo (Spanish Edition) Spanish Phrasebook: 1,001 Easy to Learn Spanish Phrases, Learn Spanish Language for Beginners (Spanish Lessons, Spanish 101, Spanish Books)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)