



*RUNNERS*

# Elige la ropa adecuada para correr

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

Los corredores usan su corrida para despejarse, y sentir el beneficio de las endorfinas.

Todos buscan sentirse cómodos, libres y enfocados durante sus entrenamientos y **una de las piezas clave para lograrlo es usar la ropa adecuada para correr.**

A pesar de que técnicamente podrías salir a correr con cualquier tipo de ropa, el escoger la adecuada puede darte **¡soporte, flexibilidad y mejorar tu rendimiento físico!**

## **En esta guía aprenderás:**

- 🔗 Cómo elegir la ropa adecuada para correr.
- 🔗 En qué debes fijarte antes de comprar nueva ropa para correr.
- 🔗 Las marcas más populares.

# Ojo con esto...

## 1. Material adecuado:



Usa ropa hecha de **poliéster**, para que la pieza de ropa pueda secarse rápidamente.

Ayudando a:

- 🔄 **Mantener tu temperatura corporal en los rangos ideales** mientras estás en movimiento
- 🔄 Evitar rozaduras causadas por el sudor acumulado

Ojo: Opta por no usar ropa hecha de algodón, ya que puede conservar mucho la humedad y puede tardar en secarse.

## 2. Escoge la talla correcta

La ropa no debe de quedarte sumamente apretada ni incómoda.

Busca que te queden al cuerpo pero no te aprieten, y a su vez que no estén demasiado flojos. **¡No queremos que se caigan!**

**Tip extra:** Para las mujeres, es importante encontrar el sports bra ideal que te dé el soporte, compresión y la talla correcta.

### 3. Checa el clima y la estación:



#### Durante el verano:

- 🔄 Usa la menor cantidad de ropa posible, para poder mantener una temperatura corporal ideal.
- 🔄 Opta por shorts y una playera sin mangas que sean de colores claros.

#### Durante el invierno:

- 🔄 Debemos cubrir nuestro cuerpo y protegerlo ya que perdemos la mayor cantidad de calor por medio de nuestras extremidades.
- 🔄 Opta por el layering y busca una playera de manga larga junto con leggings.

¡Cuando vayas de compras...  
Ten en cuenta estas características!

**Estas son las marcas que cumplen todos los puntos importantes:**

- 🔄 Lululemon
- 🔄 Nike (línea Dri-Fit o aeroswift)
- 🔄 Bandit Running
- 🔄 Oysho Sport
- 🔄 Fabletics

Puedes comprarlas en tiendas en línea o en físico: Innovasports, Martí, Metta Running House o en sus páginas web

## Por último...

Elegir la ropa adecuada para correr **no es solo una cuestión de comodidad, sino de rendimiento y bienestar.**

Los **materiales transpirables, el ajuste correcto** y las prendas diseñadas para cada clima pueden marcar la diferencia en tu experiencia.

Con la vestimenta ideal, evitarás rozaduras, regularás mejor la temperatura y te sentirás más ligero en cada kilómetro.

**¡Equípate con inteligencia y disfruta cada zancada al máximo!**

---

Libera Tu Salud, te acompaña en construir tu camino como corredor.

## Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** Dentro de la sección "Gadgets, tenis y más", te invitamos a visitar el artículo "Correr en climas extremos" para saber qué elegir cuando vas a correr en climas muy fríos o calientes.
- 2.** Dentro de la sección "Entrenamientos y rutinas" te invitamos a visitar el artículo "Conquista tu siguiente corrida" para saber qué sí o sí tienes que saber antes de comenzar tu camino como runner.



*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

## Referencias:

What to wear running | what should I wear on my run? (n.d.-d).  
<https://www.runnersworld.com/training/a20803133/what-to-wear/>

Collaborator, T. (2023, February 20). What to wear when running. Salomon Sports.  
<https://salomonsports.co.za/blogs/advice/what-to-wear-when-running>