



Ajuntament de Lleida

Esport i Salut

RUNNING

El running és una activitat física que consisteix a córrer de manera natural, respectant la biomecànica del cos humà i promovent una correcta alineació articular. És una pràctica que activa principalment la part inferior del cos, però també implica el tronc i els braços, especialment si es manté una postura adequada i una tècnica eficient.

Beneficis per a la salut

Els **beneficis per a la salut del running** són molt amplis i afecten tant el cos com a la ment.



Beneficis mentals i emocionals:

- **Millora l'estat d'ànim:** córrer allibera endorfines i serotonina, que actuen com a analgèsics naturals i generen sensació de benestar.
- **Redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió:** ajuda a estabilitzar els nivells de cortisol (hormona de l'estrès).
- **Augmenta l'autoestima:** assolir fites i millorar el rendiment físic genera confiança i satisfacció personal.
- **Estimula la memòria i la concentració:** afavoreix la creació de noves connexions neuronals.
- **Millora la qualitat del son:** afavoreix la producció de melatonina, l'hormona que regula el cicle del son.



Beneficis físics:

- **Enforteix el sistema cardiovascular:** millora la circulació sanguínia i redueix el risc de malalties del cor.
- **Millora la capacitat pulmonar:** augmenta l'eficiència respiratòria.
- **Enforteix ossos i músculs:** incrementa la densitat òssia i el volum muscular, especialment a les cames.



Ajuntament de Lleida

- **Ajuda a controlar el pes:** és una activitat molt efectiva per cremar calories.
- **Reforça el sistema immunitari:** preveu malalties infeccioses i cròniques com la diabetis, hipertensió o colesterol alt.

Beneficis socials i pràctics:

- **Fomenta les relacions socials:** córrer en grup pot ajudar a crear vincles i compartir objectius.
- **És accessible i econòmic:** no requereix equipament car ni instal·lacions especials.
- **Genera sensació de llibertat:** córrer a l'aire lliure pot ser una experiència alliberadora i motivadora.

Material necessari

- Roba i calçat esportiu adequat per córrer
- Motxilla petita amb aigua i una barreta energètica

Dia, horari i lloc de l'activitat

- Dimarts i dijous de 15:30 a 16:30h
- Lloc de trobada: Riu Segre (alçada passarel·la Camps Elisis)
- Inici: 2 d'octubre
- Final: 28 de maig

Preu de l'activitat

89 € tot el curs

Regidoria d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>