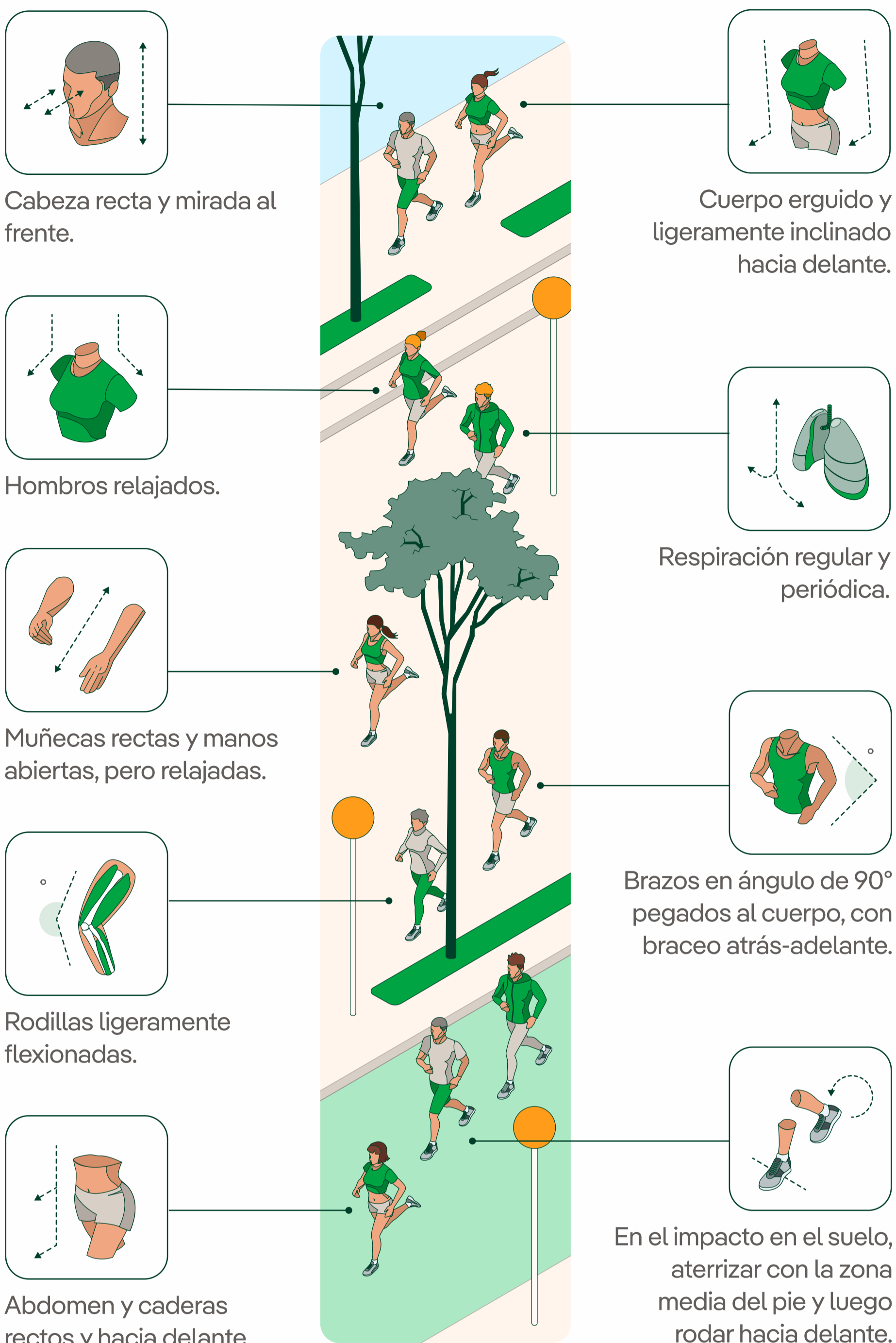


# Primeros pasos para **empezar a correr**

El *running* es una actividad física sencilla, económica y fácil de adaptar a la condición física de cada persona. Sin embargo, practicarlo exige tener en cuenta una serie de consejos para evitar lesiones y para sacarle el máximo partido. ¡Toma nota!

## ¿Cómo correr bien?



## ¿Qué más debo tener en cuenta?

