



¿Cómo equiparse para hacer deporte al aire libre?

- eBay te trae los consejos del atleta y experto Sergio Turull para que puedas equiparte y disfrutar de tu deporte favorito con muy poco presupuesto

[Descargar imágenes en Alta aquí](#)

Madrid, 08 de mayo de 2019 – Por fin llegó el buen tiempo y un año más tenemos la oportunidad de hacer deporte en espacios abiertos. Combinar el trabajo en el gimnasio con la práctica al aire libre aporta numerosas ventajas para nuestro bienestar físico y emocional.

Un estudio de la Universidad de Essex en Reino Unido demostró que la práctica de deporte en el exterior mejora la autoestima y el estado de ánimo. El contacto con la naturaleza, la energía del sol y la brisa, o la contemplación de un lago o el mar, suman beneficios para nuestro bienestar mental.



[eBay](#), la compañía líder de comercio global y [Sergio Turull \(@Pitufollow\)](#) reconocido atleta barcelonés y uno de los perfiles fitness con más éxito en las redes sociales, forman ahora equipo para darte algunos consejos que te harán disfrutar del deporte outdoor y por muy poco presupuesto. ¡Deportistas, ha llegado el buen tiempo!

Deportes para practicar al aire libre

- **Bicicleta:** La bicicleta es un deporte asequible para todos los niveles que nos permite escapar a zonas más abiertas. Al pedalear en terrenos irregulares trabajamos la musculación y la resistencia cardiovascular y pulmonar. *“Al ser un deporte sin impacto está recomendado para personas que tienen problemas con las articulaciones. Además permite controlar nuestro nivel de intensidad, por lo que podremos disfrutar de un tranquilo paseo o realizar un trabajo aeróbico más intenso para quemar calorías. Para practicar bicicleta al aire libre es importante contar con una equipación ligera y cómoda, y no olvidar los elementos de protección para manos y cabeza.”*, afirma **Sergio Turull**.



Bicicleta Mountain Bike en [eBay](#) – PVP. 149,99€

Equipación Completa para ciclismo en [eBay](#) – PVP. 39,99€

Guantes de ciclismo en [eBay](#) – PVP. 6,79€

- **Running, el deporte estrella.** No necesita una gran inversión y puede realizarse en cualquier lugar. Con el buen tiempo tienes una oportunidad para combinar la cinta del gimnasio con carreras al aire libre que aportan distintas ventajas. **Turull** recomienda *“estirar antes y después de la carrera para evitar lesiones y agujetas. Al correr al aire libre debemos tener en cuenta la dureza del suelo, así como la irregularidad e inclinación del terreno. Evitaremos lesiones en las articulaciones usando un calzado adecuado. Cuando ya tengamos una buena rutina, podemos mejorar nuestra velocidad alternando un minuto corriendo a tope y cinco de carrera normal. En el caso de las mujeres es imprescindible contar con una buena sujeción en el pecho dado que es un deporte de alto impacto”*.

Sujetador deportivo Reebok en [eBay](#) – PVP. 39,99€

Zapatillas running Adidas en [eBay](#) – PVP. 41,99€

- **Power walking.** Si no te gusta correr o no puedes hacerlo, esta es tu mejor alternativa. Caminar con intensidad varios días a la semana durante 60 minutos es un excelente ejercicio para tus músculos, el sistema cardiovascular y el pulmonar. *“La clave del power walking está en mantener la postura corporal. La cabeza erguida, y el pecho y los hombros rectos. Caminando mantenemos un ritmo de pulsaciones controlado, suficiente para quemar calorías, y trabajamos glúteos y piernas, así como el abdomen. Si además añadimos cambios de ritmo, realizamos ejercicio anaeróbico.”* señala **Sergio**. *“Es importante también no relajar el abdomen, tener consciencia de la posición de estos músculos y mantenerlos firmes durante la caminata nos ayudará a mantener una postura correcta”*.

Rueda Abdominal en [eBay](#) – PVP. 7,99€

- **Rutinas de gimnasio al aire libre.** Cada vez más ciudades disponen de instalaciones y actividades deportivas urbanas. **Sergio** propone aprovechar estos espacios. *“Muchos parques, jardines y plazas ya cuentan con circuitos muy completos: bancos de abdominales, barras de flexiones, barras fijas para musculación de brazos o barras de salto para perfeccionar la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Hay ciertos elementos del gimnasio que también podemos sacar a la calle: combas, pesas ligeras o cintas elásticas. Otra tendencia al alza es la participación en actividades guiadas con monitor en parques públicos, donde puedes practicar multitud de disciplinas como el yoga, pilates, tai-chi o chi-kung.”*

Comba para Crossfit en [eBay](#) – PVP.4,99€

Balón para Pilates en [eBay](#) – PVP.9,99€



Mancuernas en [eBay](#) – PVP. 17,99€

Banco de abdominales plegable de [eBay](#). PVP. 39,90€

Sergio nos recuerda que es necesario tomar algunas precauciones al hacer deporte al aire libre en la temporada de verano, cómo evitar las altas temperaturas, hidratarse y protegerse de los rayos del sol.

“La ventaja de hacer deporte al aire libre es que no requiere grandes inversiones en equipamiento y es una actividad asequible para todo el mundo” asegura Mónica Pérez, Directora de Comunicación de eBay. “En eBay somos muy conscientes de la necesidad de realizar actividad física y aportamos nuestro granito de arena ofreciendo el consejo profesional de un experto y la gran variedad de productos que pueden encontrarse en nuestra plataforma para que cada persona disfrute de su deporte favorito”.

Acerca de eBay

eBay Inc. (NASDAQ: EBAY) es una empresa líder en el comercio global que agrupa las plataformas de eBay, StubHub y eBay Classifieds. Conjuntamente, conectamos a millones de compradores y vendedores de todo el mundo y creamos oportunidades para las personas a través del Comercio Conectado. Fundada en 1995 en San José, Calif., eBay es una de las plataformas más grandes y dinámicas del mundo en la que descubrir una selección de artículos únicos e inventario a un gran precio. En 2018, eBay generó un volumen de 95 millones de dólares en transacciones. Para obtener más información sobre la compañía y su portfolio global de marcas online, visite <https://www.ebayinc.com>.

Instagram: [@ebayspain](#)

Twitter: [@ebayspain](#)

Facebook: eBay España [@eBayespana](#)