

Noticias /

## SeRun realizó seminario y taller de running en Mall Sport



Este fin de semana, el proyecto el Semáforo del Running (SeRun) de la carrera de kinesiología de la Clínica Alemana Universidad del Desarrollo realizó su taller y seminario para corredores y profesionales del área.

En la oportunidad, se entregó un tríptico donde detallan los resultados de las encuesta realizada a los corredores durante el 2015-2016 e impulsada por Runchile. Lo interesante de la consulta es que podemos hacernos una idea del perfil de los runners de los corredores chilenos.

Entre la información destaca que el promedio de edad es de 32 años, donde el 54% son hombres y el 45% mujeres donde las lesiones más comunes son al pie y al tobillo, seguida por la lesión de rodilla y por la lesión de pierna baja.

Haz clic en la imagen para descargar pdf



### ¿QUÉ ES SE<sup>RUN</sup>?

SeRun (Semáforo del Running) es un proyecto impulsado por el departamento de Kinesiología de la Clínica Alemana Universidad del Desarrollo, con el fin de generar conciencia en el público sobre la correcta salud de los corredores.

El proyecto de SeRun, es genero comunidad en el seguimiento del cambio de hábitos de los corredores chilenos.

Formas de contacto: Email: [se@se.run](mailto:se@se.run) y generar acciones educativas y talleres de formación para los corredores chilenos.

**SeRun es un proyecto impulsado por el departamento de Kinesiología de la Clínica Alemana Universidad del Desarrollo.**

### ENCUESTA SE<sup>RUN</sup> 2015 - 2016

EDAD PROMEDIO 32 AÑOS

54% HOMBRES 45% MUJERES

- Lesión generada al correr
- Lesión de pierna baja
- Lesión de rodilla
- Lesión de tobillo
- Lesión de pie

Otros deportes:

- Triatlón
- Tenis
- Fútbol
- Deportes acuáticos
- Deportes de invierno

Preocupación por la salud:

- Corredores de maratón
- Trail
- Deportes de invierno
- Deportes acuáticos

### TIPS PARA EL CORREDOR

- Si estás pensando hacer un maratón, asegúrate de tener un buen calentamiento antes de salir a correr.
- Recuerda siempre llevar agua contigo cuando corres.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.
- Recuerda siempre llevar contigo un teléfono celular por si necesitas llamar a alguien.

Lunes 19 de diciembre de 2016

0 Comentarios [Me gusta 3](#) [Twitter](#)

### Agregar un comentario

Usted debe [iniciar sesión](#) para publicar un comentario.

[Leave a reply](#)

### Post navigation

[← Entrena el 2017 con New Balance y corre el New York Marathon](#)

Login

  
  
 Recordar  
  
[Recuperar Contraseña](#)