

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 RUN?
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 importancia de la salud y el bienestar en el mundo del running.
El proyecto de SeRun, es genero comunidad en el seguimiento del cambio a través de un semáforo de colores.
Nuestro compromiso es crear, fomentar y generar acciones educativas y deportivas que permitan mejorar la calidad de vida de los corredores y el mundo del running.

ENCUESTA SERUN 2015 - 2016
EDAD PROMEDIO 32 AÑOS

- Sexo: 54% Hombres, 45% Mujeres
- Edad promedio: 32 años
- Tipo de carrera: 50% Trail, 50% Calle
- Tipo de carrera: 50% Trail, 50% Calle
- Tipo de carrera: 50% Trail, 50% Calle

TIPS PARA EL CORREDOR

1. Si estás pensando hacer un maratón, asegúrate de tener un buen calentamiento antes de salir a correr.
2. No te apresures al correr, el ritmo es clave para evitar lesiones.
3. Escucha a tu cuerpo, si sientes dolor o molestias, detente y descansa.
4. Hidrátate bien antes, durante y después de la carrera.
5. Usa calzado adecuado y cómodo.
6. No te apresures al correr, el ritmo es clave para evitar lesiones.
7. Escucha a tu cuerpo, si sientes dolor o molestias, detente y descansa.
8. Hidrátate bien antes, durante y después de la carrera.
9. Usa calzado adecuado y cómodo.

Lunes 19 de diciembre de 2016

0 Comentarios

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](#)