

Jornadas de Iniciación **RUNNING** para MUJERES



PROGRAMA MUJERES Y DEPORTE
Cabildo Insular de Tenerife





“Running”

Actividad físico-deportiva que
consiste en CORRER?

y mucho +
MOVIMIENTO SOCIAL
a escala
INTERNACIONAL





“Running”

¡Está «de moda»!

Es barato

No necesita lugar ni horario específico
4º DEPORTE MÁS PRACTICADO EN ESPAÑA

,(después de natación recreativa, el ciclismo y el fútbol, según datos del Anuario del Deporte 2013 [publicado recientemente por el Consejo General de Deportes.](#))



Hoffpost. Revista digital





¿Por qué correr?

Practicar “running” aporta múltiples beneficios físicos y psicológicos especialmente a las mujeres.

Además es un potente socializador.





Beneficios del Running



1- SENSACIÓN DE BIENESTAR

La liberación de **endorfinas** que provoca la actividad física aporta una sensación muy agradable de **calma**.

Estas **buenas sensaciones** llevan aparejadas mayor rendimiento en el trabajo, capacidad para resolver conflictos, disminuye estrés...





2- MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Mejora del **sistema cardiovascular** y el **tono muscular**, mayor **elasticidad** en las arterias y disminuye la **presión arterial**.

Afrontar los desafíos físicos diarios se hará más llevadero puesto que nuestro cuerpo está mejor preparado.





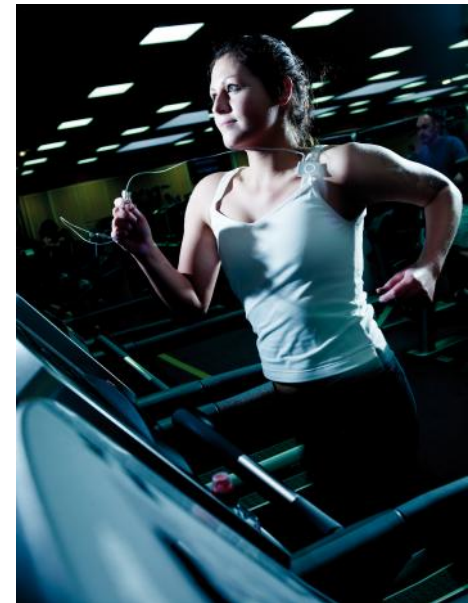
3- CONTROL DE PESO

-

-Buena fuente de **gasto calórico**

- Mantiene el **metabolismo activo** frenando el enlentecimiento propio de la edad y de la menopausia que agudiza este proceso en las mujeres.

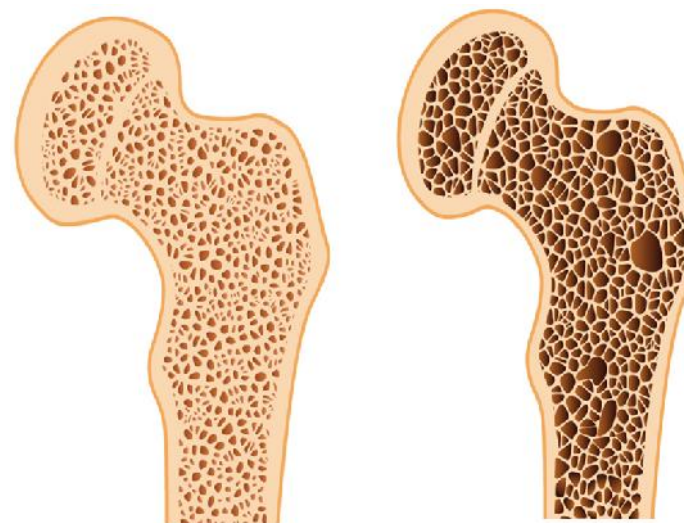
Todo esto resulta en dos consecuencias muy positivas, la **regeneración celular** y la **mejora de imagen** que indudablemente repercute en una mejor autoestima.





4- PREVIENE LA OSTEOPOROSIS

Disfrutar de esta ventaja es **propio de la práctica del running**. El riesgo de padecer osteoporosis tras la menopausia es alto. Los **sucesivos impactos** de cada paso activan los mecanismos para mantener la densidad ósea.



Healthy bone

Osteoporosis





5- PREVIENE EL CÁNCER DE MAMA Y POSIBLES RECAÍDAS

La actividad física actúa como **efecto protector** en la adquisición o posibilidad de recaída de cáncer de mama

Existen diferentes estudios realizados con mujeres que lo padecen que corroboran este hecho (Grupo GEICAM de investigación de cáncer de mama)





5- ELEMENTO SOCIALIZADOR Y DE AUTO-REALIZACIÓN

CORRER EN SOLITARIO

Correr en solitario puede llegar a ser muy placentero, favorece la **autorealización, autoconocimiento y determinación.**

CORRER EN GRUPO

Además de lo anterior, permite crear vínculos de amistad y convivencia muy positivos y enriquecedores con otras personas.





¿Por qué correr?

RECOMENDACIONES DE LA OMS.

Opciones de EJERCICIO MÍNIMO SEMANAL

150´ semanales: Actividad física aeróbica, de intensidad moderada

75´ de actividad física aeróbica vigorosa semanal

Combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. +

REALIZAR FORTALECIMIENTO DE GRANDES GRUPOS MUSCULARES





Y yo, ¿por qué corro?

Determina
metas
realistas

**“CUANDO QUIERES
REALMENTE UNA COSA, TODO
EL UNIVERSO CONSPIRA PARA
AYUDARTE A CONSEGUIRLA.”**

Paulo Coelho



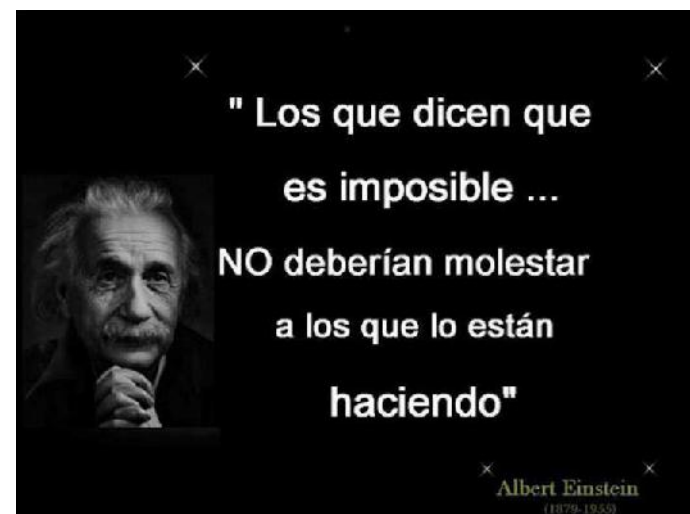


Y yo, ¿por qué corro?

Sean cuales sean tus objetivos:

1- DEBES CREER EN ELLOS.

2- DEBES CREARTE UN PLAN PARA CONSEGUIRLO





PLANIFICA

¿CÓMO TE ORGANIZAS?





¿Cómo empezar?

¿Cuáles son los pasos básicos que debemos seguir para empezar a practicar una actividad física y en concreto el “running”?





¿CÓMO ME ENCUENTRO?

Necesitas saber cuál es tu estado de salud, si tienes algún impedimento o necesitas recomendaciones para realizar la actividad física.

Hazte un **CHEQUEO MÉDICO**.
También es recomendable realizar una **PRUEBA DE ESFUERZO**, especialmente si tu objetivo es competitivo.

PASO 1





PASO 2 ¿QUÉ RUTINA SIGO?

Consulta a un **entrenador/a o profesional de la actividad física** de forma que pueda diseñar o aconsejarte un entrenamiento en función de tus necesidades.
Consulta los recursos que pone a disposición tu Ayuntamiento



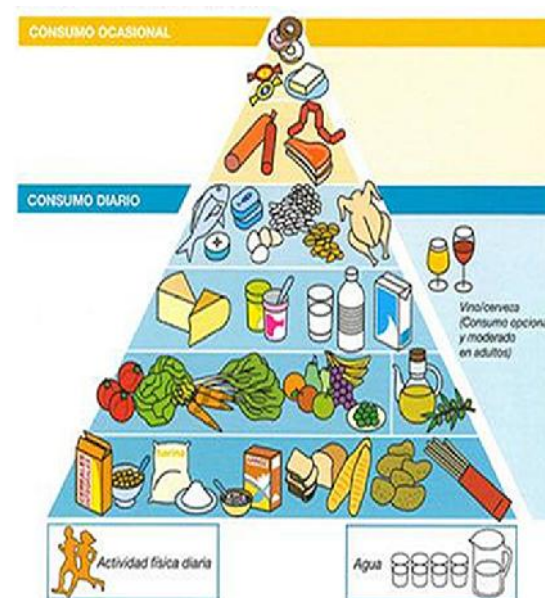


¿QUÉ Y CUANTO COMER?

En este aspecto también es muy necesario ayuda profesional. Podemos recurrir a un/a **dietista** que nos proporcione pautas.

Si esto no fuera posible, apliquemos siempre el **sentido común** para comer de forma saludable, **adecuando calorías y principios inmediatos a nuestras necesidades energéticas.**

PASO 3





PASO 4

¿ES IMPORTANTE HIDRATARME? ¿CÓMO DEBO HACERLO?



No debemos esperar a tener sensación de sed, debemos de aportar al organismo agua con frecuencia en pequeñas dosis.

La hidratación es importante **ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO**. Las necesidades diarias dependerán de las características personales y de la actividad que se realice.





¿ Y QUÉ ME PONGO?

PASO 5

ROPA CÓMODA

Adecuada al CLIMA de la práctica. (ayudar el sistema de termoregulación)
Es recomendable utilizar **ROPA TRANSPIRABLE**.

De vital importancia es el **ASEO PORTERIOR**,
Realizar a la mayor brevedad una vez se ha terminado la actividad,
para ayudar a nuestro organismo a recuperarse.





¿ Y QUÉ ME PONGO? CALZADO

PASO 5

La **comodidad** y **función** de la zapatilla elegida debe prevalecer sobre su apariencia. No es recomendable comprar una zapatilla por moda o porque la usa alguien que conocemos.

Debe ajustarse a tu PISADA.

¿Cómo es tu pisada? ¿Eres pronodora, supinadora o neutra?

Debe ajustarse a la ACTIVIDAD A REALIZAR.

¿Cuántos kilómetros corres? ¿En qué tipo de terreno?

En función de todos estos parámetros tendrás muchos modelos donde elegir y es recomendable que te **asesoren en la compra.**





¿ Y QUÉ ME PONGO?

PASO 5

COMPLEMENTOS

Permite que la propia práctica te diga qué necesitas.

- Gorra o visera
- Crema solar
- Gafas de sol
- Banda de pelo
- Cinturón de hidratación
- Cortavientos





¿ Y QUÉ ME PONGO?

WEARABLES

PASO 5

- ¿Qué información necesitamos para realizar nuestro ejercicios?
- ¿Cuánta información deseo tener?
- ¿Es necesario o deseable?





ASPECTOS PREVIOS

Necesitaremos realizar una **ACTIVACIÓN GLOBAL Y PROGRESIVA DE TODO EL CUERPO**, es lo que tradicionalmente hemos llamado calentamiento, ya que se aumenta la temperatura corporal.

El calentamiento es **imprescindible**, nos ayuda a prevenir lesiones y a centrarnos en la práctica teniendo mayor probabilidad de éxito en la misma. Hay muchas formas de realizar una activación pero existen unos principios que debemos tener en cuenta.





PRINCIPIOS DE LA ACTIVACIÓN



Los ejercicios deben ser progresivos, tanto en intensidad como en complejidad.

No deben ser interrumpidos por tiempos prolongados pues no conseguimos los efectos que provoca.





PRINCIPIOS DE LA ACTIVACIÓN

No es recomendable realizar estiramientos sin una **activación previa** del sistema cardiovascular que caliente la musculatura haciéndola más flexible y, en cualquier caso, los estiramientos en una activación no serán profundos. Los rebotes no son recomendables en ninguna parte de la sesión

Procura **cambiar los ejercicios** para que no se convierta en algo rutinario y automatizado que haga que no le prestes la atención necesaria.





NUESTRAS PRIMERAS SESIONES

Después de la activación, viene el “**WORK OUT**”, la parte de la clase donde trabajamos lo que tenemos planificado en nuestro plan.

La sesión debe ir acorde a nuestro nivel físico y emocional de ese día y no al revés. Aprende a **escuchar las señales de tu cuerpo**.

Nuestra **salud y bienestar**, así como el **disfrute** de la práctica del running debe estar por encima de cualquier objetivo planteado.

Usa el SENTIDO COMÚN.





NUESTRAS PRIMERAS SESIONES. ALGUNOS CONSEJOS.

- 1- **El ejercicio nunca debe suponer dolor.** Controla la respiración. Una forma de controlarla es ir hablando con los compañeros o escuchar la respiración si vamos solas.
- 2- Sé **CONSTANTE**, mantente siempre activa y no te rindas.
- 3- No fuerces para ir a otros ritmos que no son los tuyos. Debes aprender a **CONOCERTE Y AUTO-REGULARTE**.
- 4- ¡DISFRUTA !





ASPECTOS BÁSICOS

Mencionaremos algunos aspectos de la **técnica de carrera** no sólo para mejorar la **EFICIENCIA MECÁNICA** sino para **EVITAR LESIONES**.





ASPECTOS BÁSICOS

- 1- **Tobillo activo.** Pie contacta con el suelo con cierta tensión, no puede estar muy relajado, pues además de impulsar menos puede ocasionar torceduras.
- 2- **Columna erguida,** intentar no llevarla por delante de una línea media o demasiado atrás, pues nos provocaría lesiones de espalda.
- 3- **Elevación de las rodillas** para ampliar la zancada. Esta elevación va a depender de la distancia a recorrer.
- 4- **Técnica de braceo.** Aprovechar el rango de movimiento de los brazos que estarán doblados con un ángulo de 90° y se moverán con soltura. Manos relajadas sin cerrar el puño y sin tensión en los dedos.





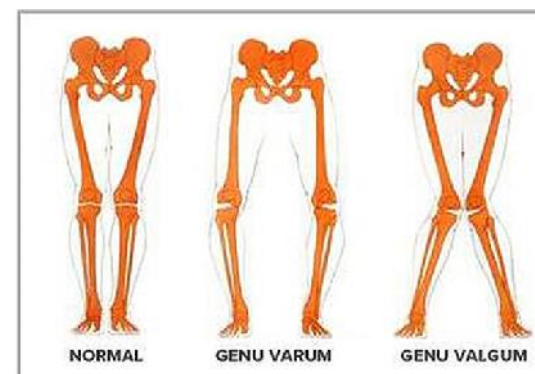
MOTIVOS DE LESIÓN MÁS FRECUENTES.

1-DISPOSICIÓN ANATÓMICA DEL APARATO LOCOMOTOR DE LA MUJER

Posición de la pelvis.

Caderas más anchas.

Es muy común el “Genu Valgum”. El fémur está rotado hacia la línea media provocando piernas en “X”. Esto puede acarrear problemas de rodilla y sobrecargas músculo-tendinosas.





MOTIVOS DE LESIÓN MÁS FRECUENTES.

1-DISPOSICIÓN ANATÓMICA DEL APARATO LOCOMOTOR DE LA MUJER

Problemas articulares y en especial de rodilla.

CINTILLA ILIOTIBIAL, MENISCO, ESGUINCE,

Asociados a desgaste

Sobrepeso

Menor musculatura protectora

Ligamentos de la mujer son algo más laxos, lo que podría producir inestabilidad.



Mujeres y deporte



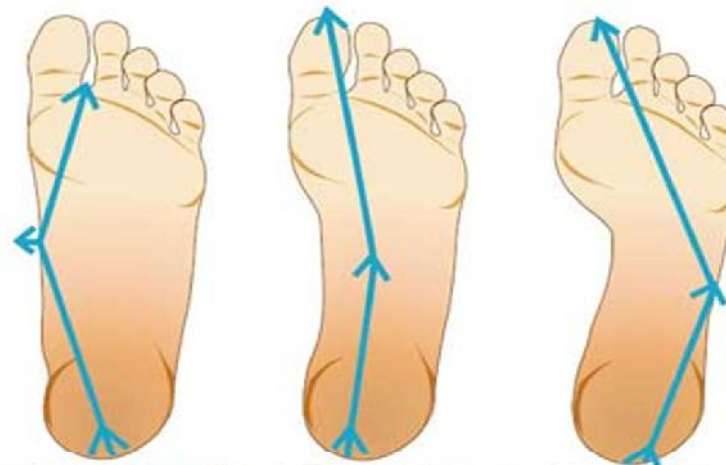


MOTIVOS DE LESIÓN MÁS FRECUENTES.

2-CALZADO INADECUADO

3-ABUSO DE SUPERFICIES DURAS O INSUFICIENTE PREPARACIÓN MÚSCULO-ARTICULAR

4-PISADA ERRÓNEA





CÓMO CORRER CORRECTAMENTE

CODOS
Mantén los codos entre el pecho y cintura. Codos doblados aprox. a un ángulo de 90 grados.

BRAZOS
Mueve los brazos hacia adelante y hacia atrás no a través de tu pecho.

TORSO
Debe estar en posición vertical y tú debes estar a la altura máxima. No agachado.

RODILLAS
No levantes rodillas altas. Manténlas abajo, de zancada corta y eficiente. Mantén la rodilla ligeramente flexionada.

TOBILLO
Mantén el tobillo flexionado para empujar.

PIE
Deben aterrizar debajo, no delante de tu cuerpo.

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

PREVENCIÓN DE LESIONES

MOTIVOS DE LESIÓN MÁS FRECUENTES.

5- DEFICIENTE TÉCNICA DE CARRERA





MOTIVOS DE LESIÓN MÁS FRECUENTES.

6-PROGRESIÓN INADECUADA, NO SE RESPETAN LOS PROCESOS DE ADAPTACIÓN Y/O LOS DESCANSOS.

Los **descansos** son parte fundamental en los entrenamientos, necesitamos un tiempo para que se produzcan las adaptaciones y mejoras. La falta de descanso no solo provoca el estancamiento de estas mejoras sino graves problemas de estrés psicológico y físico. Suele acarrear lesiones físicas de todo tipo, incluido la amenorrea en casos extremos.

¡DESCANSA! Dormir lo suficiente y pautar tiempos, es fundamental.

En cuanto al entrenamiento, las exigencias deben ser muy progresivas.





RUNNING & SALUD

Te asesoramos.

Hablemos:

- SUPLEMENTACIÓN
- ENTRENAMIENTO Y MENSTRUACIÓN
- ACTIVIDAD FÍSICA Y CÁNCER DE MAMA

Comentamos tus inquietudes.





- 1- ESCUCHO A MI CUERPO.
- 2- BUSCO ASESORAMIENTO PROFESIONAL CUANDO LO NECESITO.
- 3- HAGO EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE FORMA REGULAR.
- 3- RESPETO MIS RITMOS Y MIS PAUSAS DENTRO Y FUERA DEL ENTRENAMIENTO.
- 4- ME ALIMENTO Y ME HIDRATO RESPETANDO PAUTAS SALUDABLES.
- 5- ADECÚO MI INDUMENTARIA EN FUNCIÓN DEL CLIMA Y LA ACTIVIDAD.
- 6- ME MARCO METAS REALISTAS QUE ME ILUSIONEN.
- 7- REVISO MIS OBJETIVOS PARA NO PERDERLOS DE VISTA.
- 8- ME PERMITO EQUIVOCARME. CONTROLLO MI AUTOEXIGENCIA.
- 9- NO ME RINDO E INTENTO SER CONSTANTE.
- 10- DISFRUTO 100% DE LO QUE HAGO





Sé la protagonista de tu vida
Vive tus sueños
!Sé feliz!



Mujeres
y deporte



http://cadenaser.com/programa/2016/03/19/ser_runner/1458386749_618241.html

<https://www.active.com/running/articles/before-you-run-the-dynamic-warm-up>

<http://www.sport.es/labolsadelcorredor/guia-de-iniciacion-al-running/>

<https://www.vitonica.com/carrera/los-cuatro-mandamientos-de-la-tecnica-de-carrera>

<http://www.eldeporteenfemenino.com/>

<https://silbanfitness.wordpress.com/2016/03/08/lesiones-deportivas-mas-frecuentes-entre-las-mujeres/>

<http://movewoman.es/blog/lesiones-de-la-mujer-corredora/>

<https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/problemas-de-las-rodillas#tab-prevention>

<https://www.fisioterapia-online.com/infografias/los-patrones-del-dolor-de-rodilla-o-gonalgia-y-las-lesiones-mas-comunes>

<http://www.runners.es/nutricion-salud/lesiones/articulo/el-sindrome-de-cintilla-iliotibial>

http://www.huffingtonpost.es/2013/10/10/zapatillas-running_n_4075574.html

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

