Entrénate siempre con profesionales de la actividad física

Un estudio de la revista Runnea, ha realizado trabajo sobre conocer los hábitos de entrenamiento de los corredores populares y su relación con el riesgo de sufrir lesiones. Participaron un total de 4.186 personas: el 73,7% de los encuestados fueron hombres, el 26,2% mujeres y el 0,1% otras opciones o no binario.

Sin duda este estudio es de importancia y relevancia para **Riasport**, en cuanto a la reivindicación que hace la red respecto a la necesidad de tener datos sobre accidentes y lesiones deportivas.

Únete a la campaña de Cero Accidentes Deportivos. Más información aquí. Puedes seguir esta campaña en Instagram.

Desde **Riasport** te podemos asesorar y también te podemos formar. Consúltanos sin compromiso. i**nfo@riasport.es**

Link to Original article: https://www.riasport.es/noticias/entrenate-siempre-con-profesionales-de-la-actividad-fisica?elem=276608