**01.03.2023.**

**En México, las mujeres ganan terreno en el *running***

* *Conoce algunos consejos si es que buscas adentrarte en esta práctica*
* *Under Armour recomienda prepararse con el equipamiento deportivo adecuado .*

Correr emociona: acelera el corazón, pone en alerta a la mente y nos ayuda a superar nuestros propios límites. Es un deporte que no sólo mejora nuestra salud, sino que también estimula nuestra autoestima y nos aleja de las enfermedades crónicas. Y es destacable que las mujeres nos hayamos apoderado poco a poco de esta práctica, como una de las formas más recurrentes para mantenernos sanas y en movimiento.

Las estadísticas indican que desde mediados de la década pasada hubo un aumento de las mujeres en el *running.* Según Sport Promotion, en el país hay más de 2.5 millones de corredores de ambos géneros. Primero, había una proporción de 75% hombres contra 25% de mujeres en este tipo de deportes. En la actualidad, ambos grupos mantienen una constante del 50%, en un claro avance de las mujeres por las carreras en parques, calles y bosques.

Esto es más evidente en 2023 con la organización de eventos como la carrera Bonafont (5 de marzo 2023), la cual reunirá a 36 mil mujeres y que será la más grande de la historia de la Ciudad de México. Un evento que ha tomado directamente la postura de apoyo a este sector de la población, sobre todo de su patrocinador, Under Armour, en una clara posición a favor de la igualdad de género.

En este sentido, es fundamental que en México se incentive el deporte para la población femenina, pues según estadísticas del INEGI (2021), el 33% de las mujeres dedican tiempo a una actividad deportiva, frente a un 46.7% de los hombres. Ganar más espacios tiene que ir más allá del *running,* pues entre entre más deportes se participe, se abrirá más motivación para que niñas de todo el país se animen a triunfar y cumplir sus sueños.

Es por eso que Under Armour da algunos consejos para unirse al *running* y hacerlo una práctica habitual, de manera segura y práctica, para que no dudes salir a los caminos a dar tu mayor esfuerzo:

**Haz calentamiento:** este paso es fundamental para iniciar cualquier carrera; antes de apretar el paso, camina unos minutos y practica estiramientos para que tus músculos se prepararen para una actividad física más intensa. ¡Evita lesiones!

**El equipo adecuado para el reto:** los tenis, la ropa deportiva e incluso los aparatos digitales para medir tu rendimiento son aliados indispensables para iniciar una carrera. [Under Armour](https://www.underarmour.com.mx/es-mx/?cid=PS%7CMX%7CTM%7Cggl%7Call%7Ctm_ao_search_ecom%7Call%7Call%7Call%7C18102019%7Cbuentipo%7C6497775109%7C132045706308%7C537904601966%7Cb%7Cunder%20armour%20mexico&gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy7VokT9M671GtbIP6_z-kmpsvh6FiIfAHApz5EXI4IXYSPNjeA1zSBoCAqEQAvD_BwE), ofrece varias opciones, como la tecnología de la plataforma HOVR®. El calzado con esta tecnología ofrece cuello de punto para facilitar la entrada y una sensación de felpa con talón externo para un soporte estable.

**Corre con amigas:** los deportes son espacios para poder conocer a más personas. Aprovecha tu nuevo objetivo para invitar a tus amigas a que superen sus propias metas y puedan compartir una actividad física que les apasione y les una más. No te vas a arrepentir.

**Paciencia y seguridad:** los logros no llegan de la noche a la mañana. Los resultados aparecen luego de esfuerzo, paciencia y fuerza de voluntad. Antes de iniciar cualquier deporte, recuerda consultar a tu médico y trazar metas realistas para no frustrarse en el camino. ¡Te sorprenderás con lo que podrás hacer después de práctica! Mantén la mira en el camino y no te rindas.

El *running* es una excelente manera de mejorar la rutina y conlleva otros hábitos sanos, como comer bien o revisiones médicas periódicas. Recuerda que antes de entrar a un maratón, prepárate para largas distancias con los materiales adecuados. Si quieres saber sobre cómo equiparte mejor rumbo a tu primera victoria, conoce más en [Under Armour.](https://www.underarmour.com.mx/es-mx/?cid=PS%7CMX%7CTM%7Cggl%7Call%7Ctm_ao_search_ecom%7Call%7Call%7Call%7C18102019%7Cbuentipo%7C6497775109%7C132045706308%7C537904601966%7Cb%7Cunder%20armour%20mexico&gclid=CjwKCAiA9NGfBhBvEiwAq5vSy_EcNaigUcgyZWf1ZBeOGccbA_KjIEAw2QsOTHBhYYknCsl1LejKDxoCqeAQAvD_BwE)

**Sobre Under Armour, Inc.:**

Under Armour (NYSE: UA), con oficinas centrales en Baltimore, Maryland es líder inventor, comercializador y distribuidor de calzado, ropa y equipamiento de alto desempeño. Diseñada para hacer a todos los atletas mejores, los innovadores productos de la marca son vendidos en todo el mundo a atletas de todos los niveles. La plataforma Under Armour Connected FitnessTM alberga a la comunidad más grande de atletas y salud digital. Para más información, por favor visite el sitio web de la compañía: [www.uabiz.com](http://www.uabiz.com/)

**Contacto para medios:**

[Patricio Salom Fernández](mailto:patricio.salom@qprw.co)

PR Assistant

[patricio.salom@qprw.co](mailto:patricio.salom@qprw.co)