

III JORNADA DE SALUD Y RENDIMIENTO EN EL CORREDOR

Doakoa
Gratuita

10:00: INAUGURAZIOA / INAUGURACIÓN

10:20

I. BLOKEA: SALUD DE LA MUJER CORREDORA / BLOQUE 1: SALUD DE LA MUJER CORREDORA

Traumatologia eta emakume
korrikalariak
Traumatología y
mujer corredora
Dra. Alejandra Ron Marqués doktorea

Pelbis-zorua
eta running
Suelo pélvico
y running
Dra. Marina Guallar Boulloc doktorea

Ziklo homonala eta
kirol-errendimendua
Ciclo hormonal y
rendimiento deportivo
Maider Lamarain Altuna

11:20: MAHAI-INGURUA / MESA REDONDA

11:40

2. BLOKEA: LESIOEN PREBENTZIOA KORRIKALARIENGAN / BLOQUE 2: PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CORREDOR

Korrikaldiko indargetzeari eta propulzioari
buruzko indizea: korrikaldiko biomekanikaren
etorkizunerako metrika
Índice de amortiguación y propulsión en la
carrera: una métrica para el futuro de la
biomecánica de carrera
Luis Enrique Roche Seruendo

Eliteko iraupen-korrikalarien eta
iraupen-korrikalari popularren arteko
alde biomekanikoak
Diferencias biomecánicas entre
fondistas de élite y populares
Antonio Cartón Llorente

Korrika egiten jarraitu dezaket? Gerriari,
aldakari eta belaunari buruzko
ebidentziaren erantzuna
¿Puedo seguir corriendo? Lo que
responde la evidencia en lumbar,
cadera y rodilla
Mónica Espeleta Alfaro

13:00: MAHAI-INGURUA / MESA REDONDA

13:15: BAZKARIA/ COMIDA

15:00

TAILER PRAKTIKOAK (Aldi berekoak) / TALLERES PRÁCTICOS (Simultáneos)

BBBa
korrikalariarentzat
RCP
para corredores
Deustuko erizainak
Enfermería de Deusto

Bendaje
funtzionalak
Vendajes
funcionales
Borja Salcedo Echeverría

Neurtu, kargatu, aurrera
egin. Beheko
gorputz-adarrerako ariketa
terapeutikoa
Mide, carga, progresá.
Ejercicio terapéutico para
miembro inferior
Mónica Espeleta Alfaro

Korrika egitea eta
pelbis-zorua: inpaktutik
egokitzapenera
Correr y suelo pélvico: del
impacto a la adaptación
Marina Guallar Boulloc doktorea

Korrikalarien biomekanika,
kostu txikiko teknologiak
erabiltza
Biomecánica del corredor
usando tecnologías de bajo
coste
Luis Enrique Roche Seruendo
Lucio Román Carrero

III JORNADA DE SALUD Y RENDIMIENTO EN EL CORREDOR **Doakoa Gratuita**

16:15

3. BLOKEA: MEDIKUNTZAREN ETA ERRENDIMENDUAREN ARLOKO EGUNERATZEA / BLOQUE 3: ACTUALIZACIÓN EN MEDICINA Y RENDIMIENTO

Prest nago gaur
entrenatzeko?

¿Estoy preparado para
entrenar hoy?

DR. Ignacio Sanz Lazaro doktorea

Errakiaren eta aldakaren garrantzia
running egitean

Relevancia del raquis y de la cadera en
la práctica del running

Dr. Alberto Hernández Fernández doktorea

Muskulu bikien luzapena oinaren
kirol-patologian: noiz eta zergatik?

Alargamiento gemelar en la patología
deportiva del pie: ¿cuándo y por qué?

Dr. Eduardo Hevia Crespo doktorea
& Dr. Mikel Ayerra Sanz doktorea

17:15: MAHAI-INGURUA / MESA REDONDA

17:30

4. BLOKEA: KORRIKALARIEN ERRENDIMENDUA ETA ESPERIENTZIA / BLOQUE 4: RENDIMIENTO Y EXPERIENCIA DEL CORREDOR

Kayano 33, egonkortasun
sistemaren bilakaera

Kayano 33, evolución en el
sistema de estabilidad
Eduardo Merino del Palacio

Runninga populazio
bereizietan

El running en
oblaciones especiales
Patxi León Guereño

Korrikalarien
esperientzia

Experiencia
del corredor
Sergio Román Bermejo

Osasuna babestuz ahalik eta gehien
errenditzeko oinarritzko balorazio eta
gomendio medikoak

Valoraciones y recomendaciones
médicas básicas para rendir al
máximo protegiendo la salud
Dra. Eder Etxeverria Corta doktorea

18:30

GALDETU ADITUARI / PREGUNTA AL EXPERTO

Ángel González de la Rubiak bertaratuek eginiko galderei erantzungo die, eta hark emango dio amaiera jardunaldiaren parte hartzeko zatiari.
Ángel González de la Rubia responderá a las preguntas planteadas por los asistentes y realizará el cierre participativo de la jornada

19:00: AMAIERA / CLAUSURA

URRIA
30
10:00
OCTUBRE



Euskadiko
Fisioterapeuten
Elkargo Ofiziala



Colegio Oficial
de Fisioterapeutas
del País Vasco



Euskadiko Podologiako Elkargo Ofiziala
Colegio Oficial de Podología de País Vasco



Deusto

Universidad de Deusto
Deustuko Unibertsitatea
University of Deusto

SEPOD
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PODOLOGÍA DEPORTIVA