

Primer Curso de Running de PuntoSeguro.com con Chema Martínez

Chema Martínez enseña a los clientes de PuntoSeguro, a correr mejor, en el Parque del Retiro en Madrid

El pasado fin de semana, 15 privilegiados clientes de PuntoSeguro.com, comparador de seguros de vida y salud, tuvieron la oportunidad de disfrutar de un entrenamiento completo con el atleta Chema Martínez, que fue campeón de Europa de los 10.000 metros y es uno de los mejores fondistas de la historia del atletismo español.

Hace dos años, Puntoseguro lanzó un reto a sus clientes para que llevaran una vida más activa. Al día de hoy, más de 1.300 clientes participan en un reto mensual de ejercicio personal. Ahora esta iniciativa se completa con los cursos de running, sesiones de revisión de las pautas que se utilizan para correr.

Chema impartió una clase magistral de técnica de carrera, donde los asistentes descubrieron que antes de correr, hay que saber andar bien. Partiendo de la forma en que se sienten los dedos de los pies, en cómo se utilizan las plantas para impulsarse, la postura adecuada, o el control de la respiración, Chema fue desgranando una a una las claves y trucos para lograr una mejor técnica postural con la que ahorrar energía e ir más rápido.

Los clientes de PuntoSeguro pudieron poner en práctica todo lo aprendido, recorriendo el Parque del Retiro de Madrid a la estela de Martínez.

Tras 6 km el entrenamiento finalizó con una clase de estiramientos y flexiones donde, Chema destacó la importancia de estirar bien después de cada entrenamiento con vistas a potenciar elasticidad y abdominales.

El #RetoPuntoSeguro recompensa tanto a los clientes, con importantes descuentos exclusivos en sus seguros de vida, como a la Fundación Alaine, a la que PuntoSeguro dona 1.000 € al mes con los que se está construyendo la Escuela PuntoSeguro en Benin, África.

Datos de contacto:

Juan Betés Novoa
914359096

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Seguros](#) [Otros deportes](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>