



¿Cuáles son los beneficios de la escalada en la mujer?

Los expertos nos cuentan los motivos de su éxito entre el público femenino

- **Los profesionales de esta disciplina deportiva confirman el creciente interés de las mujeres por los rocódromos en los últimos dos años.**
- **Si comparamos entre federaciones, la de Montaña y Escalada es la segunda con más mujeres inscritas con más 84.000, por detrás de la de Baloncesto.**
- **Para Jimena Alarcón, Chief Manager de Sharma Climbing: “La escalada nos permite entrenar cuerpo y mente. Es una disciplina que requiere de contracción y nos permite superar retos personales al tiempo que fortalecemos nuestra musculatura y mejoramos nuestro sistema cardiorrespiratorio”.**

Barcelona, 15 de marzo de 2021. Josune Bereziartu, Ashima Shiraishi, Margo Hayes, Anak Verhoeven, Ángela Eiter...y así podríamos seguir nombrando a muchas de las mujeres que en España y más allá de nuestras fronteras han marcado y cambiado la historia en el mundo de la escalada. Una lista que sigue creciendo por mujeres que han visto en estas profesionales un impulso para probar esta disciplina que hasta hace unos años era concebida para los hombres.

Según el ranking de federaciones deportivas con más mujeres federadas en España en 2019, la Federación de Montaña y Escalada es la segunda con más inscritas, más 84.000, por detrás de la Federación Española de Baloncesto, 133.000 licencias. Estos datos muestran la tendencia a la alza de esta disciplina entre el género femenino.

Este aumento de la práctica de la escalada femenina también se refleja en los centros de escalada tal y como asegura [Jimena Alarcón](#), Chief Manager de Sharma Climbing para [Urban Sports Club](#). En este sentido Jimena Alarcón, también escaladora, asegura que, a pesar de que siguen existiendo barreras mentales, “actualmente, los estereotipos físicos han cambiado mucho y las mujeres ya no temen a los músculos, así que todos los deportes que históricamente asumíamos que eran para hombres ahora son para todos por igual”. Y precisamente la desaparición de estas barreras mentales y la confianza en la capacidad de la mujer es lo que ha hecho que hoy en día haya “muchísimas mujeres escaladoras que han escalado a niveles antes impensables para nuestro género y le han cerrado la boca a unos cuantos que jamás pensaron que lo podrían lograr”.



Los beneficios de la escalada en las mujeres

“La escalada nos permite entrenar cuerpo y mente. Es una disciplina que requiere de concentración y nos permite superar retos personales al tiempo que fortalecemos nuestra musculatura y mejoramos nuestro sistema cardiorrespiratorio”, apunta Jimena Alarcón.



La experta en escalada Jimena Alarcón destaca los beneficios de esta disciplina para las mujeres:

1. **Perfecto para trabajar la mente:** este deporte te hace conocer tus debilidades y superarlas. Con la escalada trabajamos este yo interno que tenemos todos que te dice "no puedo". Además, de la superación gracias a la escalada podemos trabajar la capacidad de concentración y esta combinación de factores contribuyen a la disminución del estrés.
2. **Desarrollo de la masa muscular y fortalecimiento de músculos.** En el proceso de escalada muchos de los músculos del cuerpo permanecen activos y, por tanto, con una sola disciplina trabajas prácticamente todo el cuerpo. Entre las partes que más se trabajan destaca la espalda, antebrazos o piernas.
3. **Mejora el sistema cardiorrespiratorio y quema grasas.** Además de mejorar el funcionamiento de nuestro corazón, con esta disciplina, en una hora se puede llegar a perder el doble o triple de peso que caminando.



4. **Aumenta la flexibilidad.** Con este deporte se utilizan segmentos musculares poco habituales en el día a día. Se realizan posturas en las que las articulaciones se verán obligadas a estirarse y esto mejorará la flexibilidad. Si mezclas esta disciplina con el yoga, como hacen en Sharma Climbing, centro fundado por Jimena, se saca mucho más partido a la flexibilidad, eres capaz de entender cada parte de tu cuerpo y se pueden evitar lesiones.



Precisamente, con el objetivo de dar visibilidad a la práctica de este deporte entre las mujeres y los beneficios de esta disciplina, Urban Sports Club, la red deportiva más grande y flexible de Europa, organizó junto a Jimena Alarcón [una charla en directo](#) a través de sus redes sociales. Durante la charla, dentro del marco del mes de la Mujer, se concluyó que la escalada es un deporte que no entiende de sexo y que “la superación viene de uno mismo”, sentencia Jimena Alarcón.



Acerca de Urban Sports Club

Urban Sports GmbH fue fundada en 2012 por Moritz Kreppel y Benjamin Roth en Berlín, Alemania. Tras dos años de crecimiento, en 2015 la startup consiguió una ronda de financiación y absorbió a cuatro de sus competidores en Alemania. En diciembre de 2016, la antigua competencia Somuchmore fue absorbida por Urban Sports Club; FITrate se unió en enero de 2018 y en diciembre lo hizo INTERFIT. Recientemente, con motivo de lanzamiento en el mercado español, los inversores y creadores de la plataforma alemana de intermediación han adquirido el 100% de Bonofit.

Más información en: <https://urbansportsclub.com/es>

iOS: <http://bit.ly/iOSUSC>

Android: <http://bit.ly/AndroidUSC>

Para más información, agencia de comunicación **Bambu PR:**

Iria Sagalés - iria@bambu.pr - 65316683

María Muruzábal - maria.muruzabal@bambu.pr - 663485476