Ajuntament de Castellar del Vallès

Dissabte 28 de gener de 2023

Conferència/Xerrada

Xerrada sobre la importància de la trepitjada en la marxa nòrdica

A càrrec dels podòlegs Lidia Rodríguez i Carles Rosell.

En la sessió explicaran la importància de fer un estudi biomecànic de la marxa, ja que abans d'iniciar qualsevol activitat física cal saber de quina base partim. Això inclou antigues lesions, problemes musculars, ossis, etc...Cal conèixer la nostra trepitjada i postura corporal per saber si a curt o llarg termini podem tenir problemes, i així poder-los evitar o minimitzar al màxim. Durant la ponència aprendrem la feina d'un podòleg en la salut dels peus, així com també la relació amb altres parts del cos. Aprendrem també com podem ajudar a disminuir, eliminar o prevenir alguna patologia provinent de la nostra marxa. Un estudi biomecànic és una exploració complerta del nostre cos, tant en estàtica com en dinàmica, que juntament amb la plataforma de pressions, estudia les forces de reacció del terra cap al nostre cos.

S'ha demostrat una relació entre la distribució de les pressions plantars o forces de reacció del terra i la marxa nòrdica. En aquesta xerrada podreu comprovar aquests canvis i quins beneficis pot aportar la marxa nòrdica, tant en la teva salut com per la trepitjada.

Inscripcions a l'a/e marxanordicavalles@gmail.com o al tel. 660871152 (WhatsApp)

Horari | De 10 a 11.30 h

Destinataris | Públic general

Organitza | MNV Marxa Nòrdica Vallès

Lloc | Sala d'Actes d'El Mirador

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès | Tel. 93 714 40 40