

Participants

Pacients del Parc Taulí amb patologia de l'aparell locomotor, cardíaca, respiratòria, metabòlica, neurològica en fase crònica estable i limfoedemes

Contraindicacions

- Patologia cardíaca descompensada
- Diabetis no controlada
- Limitacions ortopèdiques severes
- Trastorns metabòlics no controlats
- Febre o malaltia sistèmica aguda
- Patologia neurològica no estabilitzada
- Patologia aguda de l'aparell locomotor

Salut en marxa!

En cas de dubte, consulti el seu metge o fisioterapeuta del Parc Taulí

Telèfon del Servei de Medicina Física i Rehabilitació:
93 745 84 04

www.tauli.cat



Parc Taulí
Hospital Universitari

Marxa Nòrdica - Parc Taulí



Fem Salut

**Servei de Medicina Física
i Rehabilitació**

Marxa Nòrdica

La Marxa Nòrdica és una activitat física aeròbica i una forma d'exercici regular a l'aire lliure que consisteix en caminar amb l'ajuda de 2 bastons i una tècnica concreta.



Equip de Marxa Nòrdica del Parc Taulí

És molt fàcil de realitzar en qualsevol lloc i ens ajuda a millorar la nostra forma física

Beneficis de la Marxa Nòrdica

- Es treballa fins a un 90% la musculatura de tot el cos
- Relaxa la tensió de les cervicals
- Millora la coordinació, l'equilibri, la resistència i la marxa
- Disminueix sobrecàrrega en columna i genolls
- Augmenta la freqüència cardíaca i la capacitat pulmonar
- Major consum de calories. Redueix pes
- Ajuda en la correcció dels mals hàbits corporals
- Elimina l'estrès i millora l'estat d'ànim

Equip

És important tenir en compte la vestimenta per evitar possibles lesions i per aconseguir la màxima comoditat durant la marxa.

Us aconsellem:

- Bastons de marxa nòrdica
- Roba còmoda de teixits naturals, elàstica i transpirable
- Mitjons de cotó
- Sabatilles esportives o de muntanya. Evitar botes
- S'aconsella no portar anells, polseres, ni rellotges
- Ampolla d'aigua
- Barreta energètica/ Fruits secs...
- Depenent de la climatologia: gorra, ulleres de sol, protector solar, impermeable, guants fins...

Durant les sessions que realitzarà amb l'equip de rehabilitació es demana col·laboració i especial atenció en totes les indicacions que es vagin donant durant la sortida

**És una activitat
divertida!
Anima't!**