

MATERIAL NECESSARI:

- Portar roba i calçat esportiu.
- Bidó d'aigua.
- Opcions de Bastons:
 - o No es poden utilitzar bastons de "trekking"
 - o Si no té bastons de marxa nòrdica els deixem de forma gratuïta.

LLOC ON ES FAN ELS CURSOS:

Servei de Rehabilitació

Hospital Sant Rafael

Passeig Vall d'Hebron 107-117

08035 Barcelona

Es disposa de Pàrquing públic amb descompte per els alumnes del curs



CURSOS D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA



MARXA NÒRDICA. Eina de Salut

En el Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael, des de l'any 2006, som pioners a l'Estat en la utilització de la Marxa Nòrdica com a una eina de prevenció de les malalties derivades del sedentarisme (artrosi lumbar, de genoll, de maluc, d'espatlla, augment del colesterol, hipertensió, diabetis, sobrepès,...) en els pacients de la nostra àrea d'influència.

La Marxa Nòrdica correctament feta condueix a l'individu a una utilització de tots els músculs del nostre aparell locomotor, a una millora de les capacitats de coordinació dels moviments i de l'equilibri. Té tots els beneficis de l'exercici aeròbic i és una activitat que es pot portar a terme tant a nivell urbà com a la naturalesa.

La utilització de la Marxa Nòrdica com a eina de salut o com a activitat de lleure **requereix un aprenentatge correcte de la tècnica per poder obtenir tots els beneficis d'aquesta activitat.** Per aquest motiu creiem necessari oferir aquests cursos a tothom que vulgui disposar d'una eina per utilitzar-la, adoptar una actitud proactiva envers a la seva salut i gaudir-ne.

Dr. Alex Pasarín. Cap del Servei de Rehabilitació
Hospital Sant Rafael

PROGRAMA DEL CURS

DATES A CONVENIR en horari de mati o tarda o caps de setmana

1er DIA (3 hores)	2on DIA (3 hores)
Introducció	Escalfament
Escalfament	Repàs Tècnica
Les passes de la Tècnica Salut de marxa nòrdica	SORTIDA amb rectificacions de la tècnica. Jocs.
Escales i desnivells	
Estiraments	Estiraments

PREU DEL CURS: 75 €

PAGAMENT:

Mitjançant transferència bancària al nº de compte següent indicant:

MN INICIACIÓ i nom de l'alumne

nº de compte: ES64 2100 0848 09 0200254697

La inscripció a les dues modalitats inclou:

- Préstec gratuït de bastons
- Llibret d'estiraments
- Certificat acreditatiu del curs

PER MÉS INFORMACIÓ: marxanordica2.hsrafael@hospitalarias.es

Servei de Rehabilitació Hospital Sant Rafael

de 9h a 14h i de 15h a 20h:

Telf: 93 254 11 00.

Ext: 10044.

amb el reconeixement d'interès social:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA. **SERMEF**

REQUISIT:

És necessari portar un certificat mèdic, amb una antiguitat inferior als 6 mesos, en el que consti que no es pateix cap malaltia que contraindiqui la pràctica de l'exercici físic.

En cas de que no disposeu del certificat podeu demanar visita a la nostra "Unitat de Medicina Esportiva"

