

<b>Eix</b>	Mou-te
<b>Intervenció</b>	Dia de la Marxa Nòrdica
<b>Objectiu</b>	L'objectiu és d'optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment biomecànic del nostre cos al caminar.
<b>Descripció</b>	La marxa nòrdica consisteix a caminar d'una manera natural alhora que fem servir uns bastons acompanyant el balanceig instintiu dels braços. És una tècnica integral suau que s'exercita el 90 per cent dels músculs del cos i una forma d'optimitzar la dinàmica del pas, en funció de la forma física de cada persona.
<b>Metodologia</b>	Caminar dret (A) aconseguint una postura erecta que posiciona la columna evitant contractures o sobrepesos musculars. Llargs els braços (L), de manera que hi hagi transmissió de l'impuls a les espatlles i resta de musculatura de l'eix superior. Formant un angle (F) d'aproximadament 60° entre els nostres braços i bastons amb el terra. Adaptant la marxa (A) o el pas a la mida del bastó, que al seu torn també depèn de la nostra alçada i buscant simetria entre bastons i membres inferiors o superiors.
<b>Data d'inici i calendari</b>	2017
<b>Accions realitzades</b>	2017
<b>Avaluació</b>	Participació: 150 persones

### Marxa nòrdica solidària amb les persones sense sostre



L'Hospital Sant Rafael va organitzar, el 18 de març, una marxa solidària amb les persones sense sostre de Barcelona, que es calcula que són al voltant de 3.000.

Hi van participar unes 150 persones, que van fer donacions econòmiques, a partir de la inscripció a la marxa i de la compra de productes que es van posar a la venda a la sortida i arribada de la cursa. El total recaptat va ascendir a 1.122,70 euros.