



TALLER: PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA PRÁCTICA DE LA MARCHA NÓRDICA



La marcha nórdica nos puede ofrecer muchos beneficios, podemos llegar a mover hasta el 90% de nuestra musculatura, siempre que realicemos una la técnica adecuada,

En marcha nórdica, llevamos a cabo una actividad física de caminar en la que existe la repetición de pasos y los movimientos alternos con el bastón, clavándolo y cargando para ejercitar el tren superior (musculatura de la parte superior del cuerpo). Esta secuencia se repite durante “x” kilómetros o minutos, u horas y también variará dependiendo de la intensidad del ejercicio, por ejemplo de la velocidad a la que nos desplazamos o los desniveles salvados.

Por todo ello, como en cualquier otra actividad física, el desconocimiento de las posibles sobrecargas y esfuerzos excesivos por repetición pueden provocar un riesgo innecesario de fácil solución.

Adaptaciones técnicas a nuestra propia marcha, así como un trabajo muscular adecuado, evitarían gran parte de estos problemas.

DIRIGIDO A los/as socios, y NO socios del C.E.A que practican Marcha Nórdica, interesados en mejorar y sacar rendimiento a la técnica y prevención de lesiones o molestias

Nº Plazas : 18

FECHA: Sábado 2 de Abril 2022

HORARIO.- 9,30h a 12,30h

LUGAR: Parque de “La Marjal” Avenida de las Naciones ,30, 03540 Alacant, Alicante

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Cuota del taller 10 Euros. El abono de la cuota se hará en el momento de la inscripción
SOCIOS

En la pagina Centro Excursionista de Alicante <https://www.cealicante.org> a través del formulario de inscripción, pinchando en el enlace correspondientes a esta actividad.

El abono de la cuota se hará a la cuenta – Centro Excursionista Alicante ES55 0081 1218 8500 0100 0309 BANCO DE SABADELL, S.A.

NO SOCIOS

Mediante el abono de la cuota que se hará a la cuenta – Centro Excursionista Alicante ES55 0081 1218 8500 0100 0309 BANCO DE SABADELL, S.A.

**Especificando “ Taller prevención Lesiones MN”
Nombre y apellidos de la persona**

No se admiten inscripciones el mismo día de la actividad

MATERIAL NECESARIO:Bastones específicos de Marcha Nórdica, Zapatillas de deporte, ropa cómoda para actividad física, agua ,

ORGANIZA. SECCION MARCHA NORDICA CEA

Trinidad Mendoza Dueñas



NWF
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

FIT TREK
nordic walking



IMPARTIDO POR

Juan Cegarra. Licenciado INEF y entrenador personal

**Centro excursionista de Alicante, Calle Olozaga nº 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22h
Teléf. 648826529**