21-10-15 ■ **Comunicat de premsa** ■

L'EAP Igualada Urbà inicia un cicle de sortides de marxa nòrdica que es farà cada divendres al matí

Aquestes caminades amb bastons són un exercici gens agressiu per a les articulacions i serveixen per treballar també la part superior del cos

Aquest divendres s'inicia un nou cicle de sortides de marxa nòrdica a l'EAP Igualada Urbà, que es farà cada divendres al matí, dirigit per la metgessa Concepció Espinós i la infermera Dolors Ortínez. La marxa nòrdica és una activitat física, gens agressiva per a les articulacions, que consisteix a caminar de manera natural amb un parell de bastons especialment dissenyats per a la impulsió.

El lema de les sortides d'enguany és "Fes salut, vine a caminar amb bastons". La primera cita és aquest divendres, a un quart de deu del matí, i s'hi farà la presentació oficial del cicle. Tot seguit, s'iniciarà la primera caminada. La resta seran tots els divendres entre dos quarts de deu i les onze del matí, fins al mes de juny.

L'èxit de participació d'aquesta activitat altres anys ha estat molt elevat, per la qual cosa s'espera que aquesta edició també tingui molt bona acollida.

La tècnica de la marxa nòrdica s'ha d'aprendre bé per poder obtenir tots els beneficis d'aquesta pràctica. És un tipus d'exercici que millora la postura, fa treballar els braços sobre els bastons i redueix la pressió a les articulacions de turmells, genolls i malucs. Aquesta activació muscular constant, en què entra en funcionament la part superior del cos, enforteix la columna vertebral (per la qual cosa és una bona aliada contra els mals d'esquena), tonifica el sòl pelvià i aporta benestar físic i mental.

L'ICS a la Catalunya Central

La Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut a la Catalunya Central presta atenció sanitària a una població aproximada de 425.000 habitants de les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà i Osona. És un equip d'uns 1.400 professionals que està al servei dels ciutadans en 39 centres d'atenció primària i 112 consultoris locals.

Gerència Territorial Catalunya Central
Assumpta Riera Carulla
Responsable de Comunicació
ariera.cc.ics@gencat.cat
93 693 0041 / 630 454 706