

I Jornada de Salud, marcha nórdica y Mujer

1-2-3 Diciembre 2017

Organiza Centro de Marcha Nórdica Saludable del Balneario de Montanejos.

Colaboración Hospital La Plana, Servicio de Rehabilitación del Hospital La Plana, Ayuntamiento de Montanejos y la Fundación Municipal de Turismo de Montanejos.

La Actividad Física moderada y regular en los adultos, según la OMS, reportan grandes beneficios para procurarnos una Buena Salud y en consecuencia una Buena Calidad de Vida.

El Sedentarismo, la inactividad física es un factor determinante en el desarrollo de enfermedades y se considera el cuarto factor de riesgo de muerte en el mundo. El Sedentarismo se combate con el Ejercicio Físico.

La Marcha Nórdica, es un Ejercicio Físico que se inspira en la faceta Deportiva de la preparación física, en terrenos sin nieve, de los esquiadores de fondo. Nosotros la contemplamos como una práctica de Actividad Física Saludable que nos permite la adquisición de Estilos de Vida Saludable.

Las mujeres además de ser prevalentes en algunas de las enfermedades que se benefician de la Actividad Física, tienen un rol determinante en la educación y adquisición de hábitos saludables en el ámbito familiar y en los enfermos crónicos.

Esos son los dos focos principales de estas Jornadas: La Marcha Nórdica como Ejercicio Físico Saludable en personas con enfermedades o hábitos de baja Actividad Física y/o elevado sedentarismo, y la Educación en Salud para adquirir Hábitos Saludables que nos permita adquirir un Estilo de Vida Saludable:

La MN, se contempla como una Actividad Física de bajo impacto, que respeta las características biomecánicas de la marcha humana y una correcta alineación articular, genera la contrarotación cadera hombro lo que hace que trabaje el cuerpo de forma simétrica y equilibrada.

La MN actúa sobre los tres niveles:

Biológico: por sus efectos en el sistema osteoarticular y neuromuscular (favorece la movilidad articular, potencia la musculatura, regula el Colesterol, la Glucemia, la Tensión Arterial y el tracto intestinal...)

Psicológico (emocional y cognitivo): la coordinación motora, favorece el equilibrio y mejora la autoestima, combatiendo la ansiedad, la depresión y el estrés)

Social: favorece la socialización, combate la soledad y estimula las relaciones personales.

Orientadas:

A profesionales de la Salud para conocer los beneficios saludables de la Marcha Nórdica

A instructores de Marcha Nórdica que desean conocer la opinión de los profesionales especialistas en las enfermedades que pueden sufrir sus alumnos.

A practicantes de Marcha Nórdica y pacientes que desean conocer la opinión de los profesionales de la salud sobre la conveniencia y limitaciones de la Actividad Física en su enfermedad.

Programa: Se desarrollará en sesiones técnicas con formato de Mesas Debate de los profesionales con los participantes a las Jornadas.

Participantes:

Dra. Lourdes Ruiz Jareño, Jefa de Servicio de Rehabilitación del Hospital La Plana

Dr. Alexandre Pasarín Martínez, Jefe de Servicio de Rehabilitación del Hospital Sant Rafael de Barcelona (en 2006 introdujo la Marcha Nórdica como práctica de Rehabilitación).

Eva Günthör-Schulte, Fisioterapeuta con más de 15 años aplicando la Marcha Nórdica en su clínica de Fisioterapia.

Marta Rispa Botanch, Fisioterapeuta e Instructora del Htal. Sant Rafael de Barcelona.

Miguel López Torres, Dr. Ingeniero formado en el Institut de Biomecànica de València. Experto en Ergonomía y Descanso

Cueva Santa Juan Magdalena, psicóloga, Técnica de Inclusión del Ayuntamiento de Montanejos.

Dr. Xavier Marí i Cerezo Director Médico del Balneario de Montanejos. Instructor de Marcha Nórdica. Moderador de las Mesas.

Viernes 1 Diciembre

19:00 h a 19:30 h Acogida

20:00 h a 21:00 h 1ª Sesión Técnica: Salud en Igualda

Sábado 2 Diciembre

9h-9:30' Acogida

9:30- 10:30' Presentación y Segunda sesión técnica: Ejercicio Físico, Ergonomía y Descanso para un Estilo de Vida Saludable

**10:30'- 13h A.- Talleres de Iniciación de Marcha Nórdica para quienes no la prantican
B.- Recorrido por alrededores de Montanejos 4-5Km para pranticanos**

13h Sesión de Balneario

14h30' Comida

16h45'- 19:30 Tercera Sesión Técnica: Marcha Nórdica, Rehabilitación y Fisioterapia

20h Actividades con Bastones: La coreografía de Susana Ivars, Instructora del Club de Marcha Nórdica de Alicante.

21:30 Cena

Domingo 3 Diciembre

9:30' Recorrido de Marcha Nórdica (Opciones según la condición de los participantes, máxima dificultad de 9 km, mínima, por llano de 2 a 4 Km).

12h30' Sesión de Balneario

14h30' Comida y fin de Jornadas

Talleres de iniciación a la Marcha Nórdica para quienes no se hayan iniciado.

Salidas con recorridos por los parajes de Montanejos, de diferentes niveles de dificultades.