

Clínica Grimalt Llinàs habla sobre la importancia de la podología en el Crossfit

Maria del Lluç, directora de Clínica Grimalt Llinàs, recomienda que para prevenir lesiones en una modalidad con tanta intensidad es muy importante tener un buen cuidado tanto del estado de los pies y el uso de un calzado adecuado y específico para dicha disciplina

Proveniente de los Estados Unidos, el Crossfit es una revolucionaria modalidad que cada vez tiene una mayor demanda en nuestro país debido a su gran variedad de ejercicios y los grandes beneficios que aportan al deportista. Convirtiéndose en uno de los planes de acondicionamiento físico más populares de la actualidad.

Se caracteriza por ser un entrenamiento de alta intensidad donde se utiliza todas las partes del cuerpo, ya que se basa en movimientos funcionales y generales, produciendo en el cuerpo una respuesta neuroendocrina máxima.

Sin embargo, en dicha modalidad existen un alto porcentaje de lesiones que afectan directamente a los pies. Según los expertos de Clínica Grimalt Llinàs, las lesiones más destacadas en esta modalidad son: fracturas por estrés, fascitis plantar, esguinces, tendinitis, entre otras.

Por este motivo, Maria del Lluç, directora de Clínica Grimalt Llinàs, recomienda que para prevenir lesiones en una modalidad con tanta intensidad es muy importante tener un buen cuidado tanto del estado de los pies y el uso de un calzado adecuado y específico para dicha disciplina. En concreto, debe ser un calzado que aporte estabilidad al pie, que quede recogido, para evitar así movimientos y, a su vez, con un drop apropiado según la cantidad de peso con el que se trabaje.

Además, se considera imprescindible la realización de un estudio biomecánico para estudiar la pisada del pie, donde se podrá equilibrar el pie con relación a otras estructuras relacionadas directamente, como es el caso de la rodilla o la cadera. En el caso que sea necesario, se valorará la idea de introducir unas plantillas personalizadas para repartir la carga, aportando confort, estabilidad y seguridad durante la realización de Crossfit.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España

Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

Datos de contacto:

e-deon.net
Comunicación · Diseño · Marketing
931929647

Nota de prensa publicada en: [Mallorca](#)

Categorías: [Medicina](#) [Comunicación](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>