

Los expertos de Clínica Grimalt Llinàs advierten de la importancia de cuidar la salud de los runners

En los últimos años, el running se ha convertido en uno de los deportes más practicados en España

Un deporte donde los pies juegan un papel fundamental y que, según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España de 2015, sigue creciendo a medida que pasan los años.

La responsable de la Clínica Grimalt Llinàs, Maria de LLuc, advierte la importancia de realizar deporte, pero siempre cuidando de la salud de los pies y de los buenos hábitos deportivos.

La hidratación es un aspecto que pasa desapercibido para muchos, pero que los expertos inciden diariamente en su gran importancia. Una buena hidratación ayudará también a la buena hidratación de los pies y a recuperar al corredor de la actividad física.

Otro aspecto que destaca la responsable de Clínica Grimalt, es el cuidado de la pisada. Aconsejando realizar un estudio biomecánico de la pisada para detectar desequilibrios y la valoración del gesto deportivo. Una pisada con alteraciones biomecánicas suele ser el factor principal para desarrollar futuras patologías o lesiones.

Sin embargo, existen diferentes variables que no dependerán directamente de la pisada del corredor, sino de sus hábitos deportivos del mismo. El uso de unas zapatillas deportivas calidad, de unos calcetines sin costuras y de un buen ajuste de los cordones, favorecerá al pie y evitará futuras lesiones.

La zapatilla se encargará de amortiguar toda la carga que el pie soporta durante la actividad física y, por lo tanto, será necesaria una amortiguación de calidad. Los calcetines sin costuras evitarán rozaduras en los pies y, por último, unos cordones bien atados favorecerán a la estabilidad del pie y a disminuir la fricción durante la actividad física.

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: [Manacor](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Balears](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>