

Clínica TecnoPeu y sus consejos para la carrera Mitja Desvern 2019

[Multimedia](#)

Tecnopeu es uno de los colaboradores de la Mitja Desvern y ofrece consejos prácticos para todos los participantes en esta media maratón o en cualquier competición de medio fondo y fondo

El próximo sábado 27 de abril de 2019 se realizará por segunda vez la media maratón, una carrera de montaña realizada en el Parque Natural de Collserola y que tiene el objetivo de reunir naturaleza con deportividad.

[Clínica Tecnopeu](#) es uno de los colaboradores de la carrera. Sus profesionales aconsejan que antes de realizar carreras de larga distancia, como es en el caso de la Mitja Desvern con un recorrido total de 21km, aconsejan haberse realizado un estudio biomecánico como el que ofrece la clínica para prevenir lesiones y conocer la salud de los pies. Dicho estudio permitirá descubrir errores en la pisada en el gesto deportivo. Se destaca que, en carreras de larga distancia los errores de pisada provocarían una bajada de rendimiento en el corredor y una mayor sobrecarga en los músculos y articulaciones como sería el caso de la rodilla.

Cierto es que no todos los corredores necesitan el uso de plantillas personalizadas, pero una carrera de larga distancia implica un elevado número de horas de entrenamiento y un esfuerzo superior físicamente. Durante la carrera, el gesto deportivo es continuo y el pie tiene un impacto de hasta 4 veces el peso del corredor. Hecho que implica que los pies se conviertan en los protagonistas y por este motivo debe haber una prevención y cuidado tanto anterior como posterior a la carrera.

Sobre Biomotion Lab:

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 Biomecánica Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.
