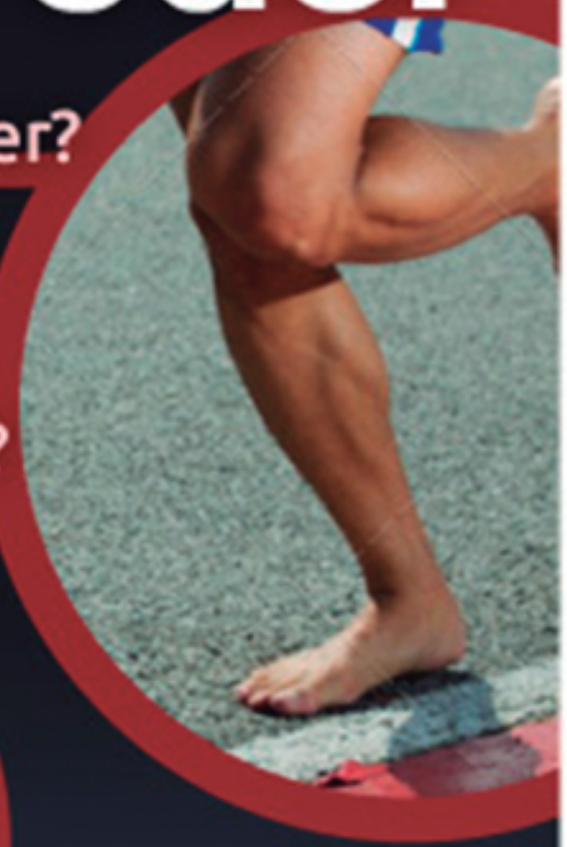
Plan de Prevención de Lesiones en el Corredor

¿te gusta correr?

¿estás harto de lesionarte una y otra vez?



Conoce la

Carrera Natural

Clínica Roal pone en tus manos una nueva forma de correr, basada en la evidencia científica y en el conocimiento de la fisioterapia más avanzada

www.clinicaroal.com

¿Qué incluye?

- *Encuesta del corredor: molestias, lesiones, determinación de sus orígenes.*
- *Valoración de la carrera, cadencia, postura.*
- *Estudio en camilla de la capacidad muscular, articular y neural.*
- *Estudio de los patrones de carrera*
- *Ajuste de las nuevas correcciones mecánicas de carrera del corredor determinada por todos los parámetros.*
- *Determinación del nuevo tipo de calzado y justificación.*
- *Elaboración de un programa de readaptación al tipo de carrera nuevo, que será de forma progresiva.*
- *Cuatro visitas/mes para evaluación de reentreno del corredor.*

clínica roal

By roal® concept