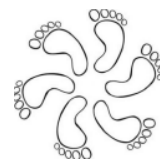


NORDIC WALKING

Nordic walking edo martxa nordikoa lehen munduko herrialdeetan (Finlandia, Austria, Alemania edota AEBak esaterako) era arruntean burutzen den kirola da. Era naturalean ibiltzea eta makulu batzuen bidez besoen oreka instintiboari laguntzean datzan kirola da, zeinek gorputzeko muskuluen %90a lantzen duen. Edozein adin eta egoera fisikotara egokituta dagoenez, arrakasta zabala daukan kirola da.

Oso kirol moldakorra denez, era ezberdin askotan praktikatu daitekeen kirola da. Kirol honetarako beharrezkoa da material hau eskuragarri izatea: martxa nordikorako makulu espezifikoak, arropa egokia eta oinetako egokiak, lurrazal eta klima egoera ezberdinetara egokitu daitezkeenak. Entrenamendu programetan erabiltzen den kirola da, izan ere futboleant, tenisean eta golfean garapen bilateralak egotean lor dezake eta koordinazio gaitasunen garapenean eragin positiboa du.

- **Zuzen ibiltzea:** oso garrantzitsua da bizkar-hezurra tente mantentzea forma natural batean, postura behartu gabe.
- **Besoen mugimenduen zabalera:** beharrezkoa da besoak ahalik eta gehien luzatzea estiratzerakoan eta uzkuetzea ibiltzerakoan kulunkatzen direnean. Besoa erlaxatuta egon behar da, helburua mugimendu zabalak egitea baita, ez besoa luzatuta eta tentsioan edukitzea.
- **Makuluaren angulu zuena:** makuluan lurtean sartzerakoan, euskarri puntuak gorputzaren garabitate puntuarekin bat egin behar du, hau da, bultzadaren mugimendua markatu behar du. Ezin da gorputzetik eta grabitate puntutik oso urrun finkatuta egon.
- **Pausoaren luzeera:** pausoak ez dira ez oso luzeak ezta oso motzak izan behar, helburua tente eta zuzen egotea da, postura natural bat mantenduz. Pausoaren luzeera besoen luzaketatik baldintzatuta dago.



Kirol modalitate hau praktikatzeak osasunaerentzako hainbat onura dauka:

- Mugikortasuna, malgutasuna, indarra, erresistentzia eta koordinazioa hobetzen laguntzen du, bakoitzaren errendimenduarekin batera.
- Makuluen erabilerak energia gastu handiagoa lortzea ahalbidetzen du (%22 eta %43 artean)
- Osteoporosiaren aurkako neurri ona da, hezurak indartzen ditu giltzadurak mindu gabe.
- Pisua kontrolatzen laguntzen du giltzaduretan karga egokiago bat jarriz.
- Sistema kardiobaskularra hobetzen du
- Bizkarreko, lepoko eta sorbaldako minak murrizten ditu, gaixotasunak eta lesioak ekiditen ditu.
- Sistema inmunitarioa babesten du
- Animoa, ongizatea eta bizi kalitatea hobetzen ditu.
- Bularreko minbizia duten pertsonen osasuna hobetzen du, plexo brakialaren gainean egindako indarraren ondorioz.

