



SASOIBIDE - GIKAI 2019 2020

NORDIC WALKING

El nordic walking o marcha nórdica es un deporte practicado de manera habitual en países del primer mundo. Este deporte consiste en ayudar a mantener el equilibrio de los brazos con la ayuda de unos bastones, con lo cual se trabajan el 90% de los músculos del cuerpo. Al estar adaptado a cualquier edad y condición física, es un deporte muy exitoso.

Es un deporte muy adaptable, se puede practicar de muchas maneras distintas. Para este deporte hace falta tener a mano un material específico: bastones para la marcha nórdica, ropa y calzado adecuados, adaptables a distintas situaciones climáticas. Es un deporte utilizado en programas de entrenamiento en el fútbol, en el tenis y en el golf, ya que hay un desarrollo bilateral y ayuda al correcto desarrollo de las capacidades coordinativas.

- **Andar recto:** es muy importante que la columna se mantenga erguida de manera natural, sin forzar la postura.
- **Amplitud del movimiento de los brazos:** es necesario alargar los brazos los más posible cuando se estiren y contraerlos después cuando se balancean. El brazo debe estar relajado, ya que el objetivo es realizar movimientos amplios, no tener el brazo alargado y en tensión.
- **Ángulo correcto del bastón:** cuando clavamos el bastón en el suelo, el punto de apoyo debe coincidir con el punto de gravedad del cuerpo, es decir, debe marcar el movimiento del empuje. No puede ir muy lejos del punto de gravedad y del cuerpo.
- **La longitud del paso:** los pasos no deben ser ni muy largos ni tampoco demasiado cortos. El objetivo es mantenerse firme y de pie, teniendo una postura natural. La medida del paso está determinada por la longitud del brazo.

Esta modalidad deportiva tiene varios beneficios para la salud:

- Ayuda a mejorar la flexibilidad, la resistencia y a la coordinación, además del rendimiento personal.
- El uso de los bastones permite un gasto de energía mayor (entre un 22% y un 43% más sólo caminando)
- Es un buen remedio contra la osteoporosis, ya que fortalece las articulaciones sin dañarlas
- Ayuda a controlar el peso aumentando notablemente el consumo de calorías y ofreciendo la carga más adecuada y saludable sobre las articulaciones.
- Mejora el sistema cardiovascular y aumenta la resistencia cardiorrespiratoria.
- Beneficia y ayuda a combatir las dolencias de espalda, cuello y hombros y previene enfermedades y lesiones.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo, el bienestar y la calidad de vida.
- Ayuda a mejorar la salud de aquellas personas que han sufrido un cáncer de mama, debido a la fuerza empleada sobre el plexo braquial.



shutterstock.com • 1343546771

