

Marcha Nórdica

Es una actividad física fácil de aprender que incorpora el uso de bastones específicos a la forma natural de caminar y favorece un ejercicio completo y saludable.

Es apta para personas de cualquier edad y condición física, se puede practicar en solitario o en grupo, y en cualquier lugar donde sea posible caminar.

Beneficios

El uso de bastones reduce el impacto en las articulaciones y mejora la coordinación y el equilibrio.

Tonifica la musculatura de la parte superior del cuerpo. Ayuda a quemar más calorías y a combatir el sobrepeso.

Mejora la capacidad pulmonar, la circulación sanguínea y linfática, y la postura corporal.

Contribuye a aliviar tensiones y dolores musculares y a prevenir osteoporosis, artrosis y enfermedades cardíacas.

Ayuda a controlar la presión arterial y el colesterol.

Es un ejercicio que involucra todo el cuerpo, aumenta la eficacia del desplazamiento y reduce la sensación de fatiga. Es beneficioso para personas con fatiga crónica.

Material

Los bastones

Los bastones de marcha nórdica son diferentes a los de senderismo. Su empuñadura no tiene relieve e incorpora una pieza llamada dragonera, que ayuda a controlar el bastón y facilita el impulso. Es diferente para cada mano: derecha (R) e izquierda (L).

El tac de goma es biselado y proporciona mejor adherencia en superficies duras.

Los bastones pueden ser de carbono o aluminio, varían según la altura del usuario y pueden ser de longitud fija o regulable.

Técnica

El movimiento de la marcha nórdica se basa en la forma natural de caminar, con un patrón

rítmico en el que los brazos y las piernas se mueven de manera alterna (brazo izquierdo con pierna derecha y viceversa).

Postura: mantener la cabeza en posición neutra con la mirada al frente, hombros relajados y tronco erguido pero sin tensión. Los brazos deben estar extendidos sin rigidez.

Pasos: primero se apoya el talón, luego la planta y finalmente los dedos del pie. Se recomienda dar pasos ligeramente largos para mejorar la estabilidad, la movilidad articular y la activación muscular.

Uso del bastón: es para impulsarse, no para apoyarse. La punta del bastón debe clavarse en el suelo con una inclinación adecuada, con el mango más adelantado que la punta. La mano debe sujetar el mango con suavidad pero firmeza. Durante el impulso, la mano se relaja en la dragonera y se abre progresivamente a partir de la línea de la cadera. Al finalizar el impulso, todos los dedos sujetan suavemente el mango, llevando el bastón nuevamente hacia adelante, respetando la inclinación inicial.

Consejos para evitar lesiones

- Realizar un calentamiento previo de cuello, espalda, brazos, piernas y principales articulaciones.
- Después de la actividad, realizar estiramientos suaves para facilitar la recuperación muscular.
- Usar ropa transpirable y calzado adecuado según las condiciones climáticas.
- Evitar calcetines de algodón para prevenir ampollas y hongos.
- Adaptar el esfuerzo a las capacidades individuales y aprender con profesionales acreditados.

