

# Mersul Nordic

Este o activitate fizică care, la modul natural de mers, adaugă folosirea activă a bastoanelor. Acest lucru reduce impactul și promovează stabilitatea. În plus este exercitată partea superioară a corpului; se degrevează greutatea de pe picioare; crește eficiența deplasării, iar exercițiul fizic este mai puțin obositor.

Se poate realiza oriunde vă puteți plimba. Este foarte benefică la orice vârstă ca să evitați un stil de viață sedentar și obezitatea, să începeți să practicați exercițiile fizice, să îmbunătățiți osteoartrita și problemele de echilibru. Se poate practica în grup.

Efortul trebuie adaptat capacităților fiecărei persoane.

Încercați să începeți cu profesioniști acreditați, să învățați tehnica corectă și să evitați accidentările.

## Material

Purtați haine confortabile; dacă este posibil, sportive, transpirabile și potrivite pentru vreme. Este de preferat să purtați șosete din materiale sintetice și să le evitați pe cele din bumbac, care absorb multă transpirație și facilitează apariția veziculelor.

Folosiți bastoanele pentru mersul nordic: sunt din materiale de carbon, nu au călcâiul plat, ci teșit, și au sistem de curele pentru a introduce degetul mare. Aceste curele (numite mânere) indică ce baston corespunde fiecărei mâini: în mâna stângă indică L, în dreapta, R. **Aceste bastoane nu trebuie confundate cu bețele pentru drumeții.** Mărimea acestora corespunde înălțimii drumețului și nu sunt reglabile.

## Tehnica

Beneficiile depind de un mod corect de utilizare.

**Înainte de a începe activitatea:** pentru a evita accidentările, ar trebui să vă **încălziți** gâtul, spatele, brațele, genunchii, gleznelor, soldurile și coapsele.

**Poziția:** ține-vă trunchiul drept, umerii jos și relaxați și privirea înainte, evitând să înclinați capul.

**Mișcarea:** mișcați-vă brațele și picioarele în cruce (brațul stâng cu piciorul drept și invers). Mișcați-vă brațele în mod natural, fără a le îndoi și efectuați o ușoară mișcare de rotație a trunchiului, coordonată cu mișcarea brațelor. Pașii: începeți pasul prin sprijinirea pe călcâi, apoi pe talpă și, în final, pe degetele de la picioare.

**Pașii** ar trebui să fie puțin mai lungi decât de obicei.

**Utilizarea bastoanelor:** țineți bastonul cu pumnul mai în față decât punctul care atinge pământul.

Țineți vârful bastonului ferm în pământ la fiecare pas. Înfișeți bastonul cu mâna închisă, și relaxați-o când bastonul ajunge la linia soldului. Asta înseamnă că veți deschide mâna și într-un final veți împinge folosind cureaua, fără să țineți mânerul cu mâna. Evitați să deschideți mâna prea devreme, deoarece se pot acumula stres și mișcările ciudate.

**La final:** Când terminați activitatea, întindeți ușor și fără să vă doară brațele, picioarele și spatele pentru a vă relaxa mușchii și pentru a vă ajuta corpul să se recupereze.

Fiecare întindere ar trebui să dureze maximum 30 secunde.



Sursa: școala de mers nordic Haciendo Huella.