

Marcha Nórdica

Es una actividad física que a la forma natural de caminar añade el uso activo de unos bastones. Con ello se reduce el impacto y se favorece la estabilidad. Además, se hace ejercicio de la parte superior del cuerpo; se cargan menos las piernas; aumenta la eficacia del desplazamiento, y el ejercicio cansa menos.

Se puede realizar en cualquier lugar donde se pueda caminar. Es muy beneficiosa a cualquier edad para evitar el sedentarismo y la obesidad, para iniciarse en la práctica de ejercicio físico, y para mejorar la artrosis y los problemas de equilibrio. Se puede practicar en grupo.

El esfuerzo debe adaptarse a las capacidades de cada persona.

Intente iniciarse con profesionales acreditados, para aprender la técnica correcta y evitar lesiones.

Material

Vista ropa cómoda; si es posible, deportiva, transpirable y adecuada al clima. Es preferible usar calcetines de materiales sintéticos y evitar los de algodón, que absorben mucho sudor y facilitan la aparición de ampollas.

Use los bastones de marcha nórdica: están fabricados con materiales de carbono, no tienen el taco plano sino biselado, y disponen de un sistema de correas para poner el pulgar. Estas correas (llamadas dragoneras) señalan qué bastón corresponde a cada mano: en la mano izquierda indica *L*, en la derecha, *R*. **Estos bastones no deben confundirse con los bastones de senderismo.** La talla de los bastones se corresponde con la altura del practicante y no son regulables.

Técnica

Los beneficios dependen de una buena técnica.

Antes de hacer la actividad: para evitar lesiones hay que hacer **calentamiento** de cuello, espalda, brazos, rodillas, tobillos, caderas y muslos.

Postura: mantenga el tronco recto, los hombros bajos y relajados, y la mirada hacia delante, evitando inclinar la cabeza.

Movimiento: mueva los brazos y las piernas de forma cruzada (brazo izquierdo con pierna derecha y al revés). Mueva los brazos de manera natural, sin flexionarlos y realice un leve movimiento de rotación del tronco, coordinado con el movimiento de los brazos.

Pasos: inicie el paso apoyando el talón, luego la planta y finalmente los dedos de los pies. Los pasos deben ser un poco más largos que los habituales.

Uso de los bastones: mantenga el bastón con el puño más avanzado que la punta que toca el suelo.

Fije bien la punta del bastón en el suelo a cada paso. Clave el bastón con la mano cerrada y relájela cuando el bastón quede en la línea de la cadera. Esto quiere decir que abrirá la mano y acabará de empujar usando la dragonera, sin sujetar el mango con la mano. Evite abrir la mano antes de tiempo ya que pueden acumularse tensiones y movimientos extraños.

Al terminar: cuando finalice la actividad, haga **estiramientos**, suaves e indoloros, de brazos, piernas y espalda, para relajar los músculos y facilitar su recuperación. Cada estiramiento deberá durar como máximo 30 segundos.



Fuente: escuela de marcha nórdica Haciendo Huella.