

# Marxa Nòrdica

És una activitat física que incorpora l'ús actiu d'uns bastons a la forma natural de caminar. Redueix l'impacte i afavoreix l'estabilitat. Es fa també exercici de la part superior del cos, es carrega menys les cames, augmenta l'eficàcia del desplaçament i es cansa menys.

Es pot fer a qualsevol lloc on es pugui caminar. Va bé per a totes les edats, per evitar el sedentarisme i l'obesitat, per iniciar-se en la pràctica d'exercici físic, i per millorar artrosi o problemes d'equilibri. Es pot practicar en grup.

Adapti l'esforç a les seves capacitats.

Intenti iniciar-se amb professionals acreditats per conèixer la tècnica correcta i evitar lesions.

## Material

Porti roba còmoda, a poder ser roba esportiva, transpirable i adequada al clima. Millor mitjons de materials sintètics evitant els de cotó que absorbeixen molt la suor i faciliten la sortida d'ampolles.

Usi bastons de Marxa Nòrdica, són bastons fets de material de carboni, que tenen no tenen el tac pla sinó bisellat i un sistema de corretges per a posar-hi el polze. Aquestes corretges (en diuen *dragoneres*) assenyalen quin bastó és de cada mà, a l'esquerra hi posa *L* i al dret hi posa *R*. No s'han de confondre amb els bastons per a fer senderisme! La talla dels bastons de Marxa Nòrdica va en funció de l'alçada del practicant i no són regulables.

## Tècnica

Els beneficis depenen d'una bona tècnica.

**Abans de fer l'activitat:** per evitar lesions cal fer **escalfaments** del coll, de l'esquena, dels

braços, dels genolls i turmells i dels malucs i les cuixes.

**Postura:** Mantingui el tronc recte, les espatlles baixes i relaxades i la mirada cap endavant, evitant la inclinació del cap.

**Moviment:** Mogui els braços i les cames de forma creuada (braç esquerre amb cama dreta i al revés). Mogui els braços de manera natural sense flexionar-los i realitzi un lleu moviment de rotació del tronc coordinat amb el moviment dels braços.

**Passes:** Iniciï el pas recolzant el taló, després la planta i finalment els dits dels peus. Els passos hauran de ser uns mica més llargs dels habituals.

**Ús dels Bastons:** Porti el bastó amb el puny més avançat que la punta que toca el terra. Fixi bé la punta del bastó a terra a cada pas. Clavi el bastó amb la mà tancada i relaxi la mà quan el bastó queda a la línia del maluc. Això vol dir que obrirà la mà i acabarà d'empènyer (usant la dragonera) sense subjectar el mànec amb la mà. Eviti obrir la mà abans d'hora ja que pot acumular tensions i moviments estranys.

**En acabar:** Un cop acabi l'activitat faci **estiraments** suaus i sense dolor de braços, cames i esquena per a relaxar els músculs i facilitar la seva recuperació. Cada estirament haurà de durar 30 segons com a màxim.



Font: Escuela de Nordic Walking Hacienda Huella