



## Cursos de Nordic Walking Marcha Nórdica



### “Mejora tu salud y tu vida practicando Nordic Walking”

El Nordic Walking o Marcha Nórdica es algo tan simple como incorporar unos bastones a la actividad de andar, mejorando sustancialmente nuestro estado físico y psíquico. Para practicar el Nordic Walking sólo son necesarios unos bastones especiales y un calzado adecuado, como pueden ser unas zapatillas de deportes o unas zapatillas/botas de senderismo, pero de suela flexible, que permita la total adaptación de la planta del pie al terreno. Los bastones además son muy útiles para mantener el equilibrio en terrenos deslizantes e inestables, dando una mayor seguridad.

El Nordic Walking ofrece a las personas preocupadas por su salud una manera fácil y divertida de disfrutar del ejercicio y del aire libre, siendo a la vez un nuevo estilo de vida activo y relajante. La comunidad médica ofrece y aconseja el Nordic Walking por ser fácilmente asimilable y por sus múltiples beneficios para la salud.

Es un deporte para todos los públicos, dado su fácil y rápido aprendizaje y a su vez por la baja sensación de cansancio que produce. Muy importante es que se trata de una actividad deportiva que se realiza al aire libre, en el medio natural, y se puede practicar en grupo, resultando mucho más amena y divertida.

### La Historia del Nordic Walking

El Nordic Walking se remonta a principios de los años 1930, cuando en Finlandia el equipo nacional de Esquí Nórdico empezó a entrenar con la técnica de esquí nórdico durante el verano, caminando y corriendo con bastones de esquí.

- Desde entonces éste ha sido un importante método de entrenamiento de fuera de temporada para todos los esquiadores de esquí nórdico de competición de todo el mundo y de mantenimiento de otros deportistas de élite.



- Las primeras investigaciones y tests sobre los efectos beneficiosos para la salud del Nordic Walking se realizaron en Finlandia en el año 1996.
- El Nordic Walking, en su técnica actual, se inicia en 1996 cuando tres entidades juntaron sus esfuerzos con el fin de desarrollarlo; éstos eran Suomen Latu (Asociación Central para Deportes Recreativos y Actividades al Aire Libre), el Instituto Finlandés de Deportes y el fabricante finlandés de bastones Exel.
- Exel propone en 1997 el nombre “Nordic Walking” para uso internacional, traducándose en España como “Marcha Nórdica”. A su vez se desarrolla el primer bastón de fibra de carbono para dicha práctica y se inicia el desarrollo internacional de esta nueva práctica deportiva.
- En el 2000 se constituye en Finlandia la INWA (International Nordic Walking Association), siendo los primeros miembros Finlandia, Austria y Alemania. Actualmente existen 16 países miembros oficiales y se están desarrollando actividades en 40 países, entre ellos España.

### **Los beneficios del Nordic Walking**

Los beneficios que aporta la práctica controlada y adecuada del Nordic Walking, comparándolos con lo marcha clásica sin bastones, son principalmente:

- Para poder sacar el máximo rendimiento del Nordic Walking, hay que saber aplicar correctamente su técnica. Es importante destacar que el aprendizaje es muy rápido y a su vez la sensación de cansancio que produce su práctica es muy baja.
- Ejercita casi el 90 % de los músculos del cuerpo en un mismo movimiento, ya que se utiliza tanto el tren inferior como el superior, fortaleciendo los brazos, la espalda y el cuello, ejercitando los músculos abdominales y pectorales.
- Disminuye la presión sobre las articulaciones. Se reduce sustancialmente la presión sobre tobillos, rodillas y cadera. El movimiento es rítmico y acompasado, no existiendo impactos ni contactos bruscos con el suelo. En bajada se reduce un 26 % la presión sobre las rodillas.
- Con relación a la marcha clásica (sin bastones), mejora la capacidad cardiovascular y la oxigenación:

El ritmo del corazón es 10/15 latidos por minuto más alto. La actividad cardiovascular equivale a un aumento medio de un 13%, pudiendo llegar hasta un 40%.

El consumo de oxígeno es 4.5/5.5 ml/kg/min más alto, por tanto el consumo de oxígeno aumenta desde un 20 % hasta un 60 %.

El consumo de calorías es un 20/25 % (1.5/2.0 kcal/min) más alto, aumentando entre un 20 y un 40%, situándose por encima de las 410 calorías/hora.

Aumenta del consumo de energía entre un 20 y un 46%, no dando sensación de cansancio.

- Contribuye a la prevención de la osteoporosis, ya que las vibraciones que produce el bastón de Nordic Walking al apoyarse sobre el suelo generan una vibración muy saludable para el fortalecimiento de los huesos sin dañar las articulaciones.
- La sensación de satisfacción y bienestar que produce su práctica es difícilmente explicable. Hay que probarlo.

## La técnica INWA

La técnica que hemos adoptado y que por tanto nos proponemos enseñar es la denominada **Diagonal o Natural**, técnica desarrollada por la **INWA (International Nordic Walking Association)**, y utilizada en todo Centro Europa.

De manera lógica y natural, los diferentes “pasos” se van sucediendo, consiguiendo de forma rítmica y acompasada que los músculos vayan entrando en acción, marcando un mayor o menor ritmo, en función del esfuerzo que se desee realizar. En los **Cursos** se enseñan y practican los “pasos” básicos, para llegar a realizar con los bastones la técnica correcta de forma relajada y efectiva. Iremos practicando escalonadamente los “pasos” siguientes, aprendiendo como se abre la mano al recuperar el bastón y cuál es la técnica que se ha de utilizar en las subidas y bajadas.

Poco a poco se irá dando con los bastones un mayor empuje al cuerpo, aumentando el esfuerzo en los músculos implicados, consiguiendo un mejor rendimiento respiratorio y un mayor ritmo cardiaco. Cada persona puede dosificar el nivel de esfuerzo y la velocidad que quiera adquirir durante la marcha. Conociendo la técnica perfectamente, el Nordic Walking se presta a todo tipo de actividades de montaña, entretenimiento, competición o de juego. Un deporte sin límites.

## Los cursos de Nordic Walking

Los **Cursos** se realizarán en el **Parque de la Dehesa de la Villa**. Los grupos serán como **máximo de 12 personas** y serán impartidos por **Instructores titulados por la INWA** (International Nordic Walking Association). Los **Cursos** tendrán una **duración de 3 horas**. Primeramente se enseñarán los diferentes “pasos” hasta llegar a conocer la técnica correcta, y seguidamente, caminando por el Parque, se practicará lo aprendido bajo el control del Instructor. Poco a poco iremos aprendiendo a abrir la mano al recuperar el bastón y conoceremos la técnica apropiada para realizar las subidas y bajadas correctamente.

El precio por persona de cada uno de estos cursos es de **27 euros** y si alguna persona necesita **alquilar los bastones**, el precio del alquiler de los mismos es de **10 euros**. Para los cursos tendremos bastones de todas las medidas necesarias.

Al comienzo de los cursos realizaremos unos sencillos **ejercicios de calentamiento**, siendo más importante los ejercicios que hagamos de **estiramiento y relajación**, al final de cada actividad.

Aunque la posibilidad de tener un accidente durante la práctica del Nordic Walking es muy remota, no obstante, todos los participantes en las diferentes actividades de esta especialidad deportiva, tendrán contratado un **seguro de accidentes**.

### Escuela de Nordic Walking de Hacienda Huella

info@escuelanordicwalking.com - www.escuelanordicwalking.com

viajes@haciendohuella.com – www.haciendohuella.com

**689 45 19 35**

