

NORDIC WALKING O MARXA NÒRDICA...



El Nòrdic Walking (NW), o Marxa Nòrdica, va néixer a Finlàndia com a sistema d'entrenament pels practicants de l'esquí nòrdic, fora la temporada de neu.

No és simplement caminar fent servir dos bastons, es tracta d'una tècnica molt específica, que ens permet treballar de forma suau, el 90% del nostre cos. Cal dir que aquesta tècnica, és molt fàcil d'aprendre i la sensació de cansament durant la seva pràctica és realment baixa.

Seguint aquesta tècnica, es treballa de forma eficient, a diferents nivells, les capacitats físiques de motricitat, coordinació de moviments, força i resistència que te cada persona individualment. Es per això que el NW és apta per a totes les edats i condicions físiques.

Els bastons són la peça clau de l'activitat, ja que fan treballar una gran quantitat de músculs de la part superior del nostre cos, reduint alhora l'impacte sobre les articulacions del tronc inferior. Molt indicat també per a millorar i prevenir malalties de l'esquelet com l'artrosi i l'osteoporosi.

Per practicar el NW, només calen els bastons de NW, roba i sabates esportives còmodes i conèixer de manera adequada la tècnica, per tal de dur a la pràctica una sèrie de moviments i postures corporals correctes.

El fet de practicar aquest esport en plena natura, al aire lliure, sols o acompanyats, al ritme que es marqui un mateix, ajuda a vèncer l'estrès i aconseguir una sensació de tranquil·litat i benestar emocional.

Una bona manera de preservar i millorar la salut , aconseguint l'equilibri entre cos i ment i ajudant a tenir sensació de vitalitat.

Beneficis per a la salut:

- Utilització de gran nombre de grups musculars també de la part superior del cos: abdominals, braços, mans, pectorals i espatlla
- Important disminució de la pressió sobre les articulacions dels turmells, genolls i malucs.
- Millora la mobilitat el coll i columna i enforteix els braços i tota l'esquena.
- Ajuda a mantenir una bona posició de la columna vertebral i a caminar amb ritme.
- Millora la capacitat cardiovascular i l'oxigenació
- Augment del consum de calories, en referència a la marxa normal (el consum es situa per sobre les 410 calories/hora)
- Els bastons eviten possibles rrelliscades sobre superfícies lliscants. Ajuda a l'equilibri.
- Prevé la osteoporosi i l'artrosi (enforteix els ossos sense perjudicar les articulacions)
- S'aplica amb èxit en rehabilitació de persones amb patologies del aparell locomotor, neurològiques, circulatòries i/o cardiorespiratòries, entre altres.

