

## Nordic Walking: descubre un deporte que no podrás dejar de practicar



Nordic Walking

Autor

[Redacción LdN](#)

Mar, 20/06/2017 - 12:26

**Si has visto gente caminando con bastones, lanzándolos enérgicamente hacia atrás en plena ciudad, no creas que se han vuelto locos. Están practicando la marcha nórdica o como se conoce internacionalmente, el nordic walking**

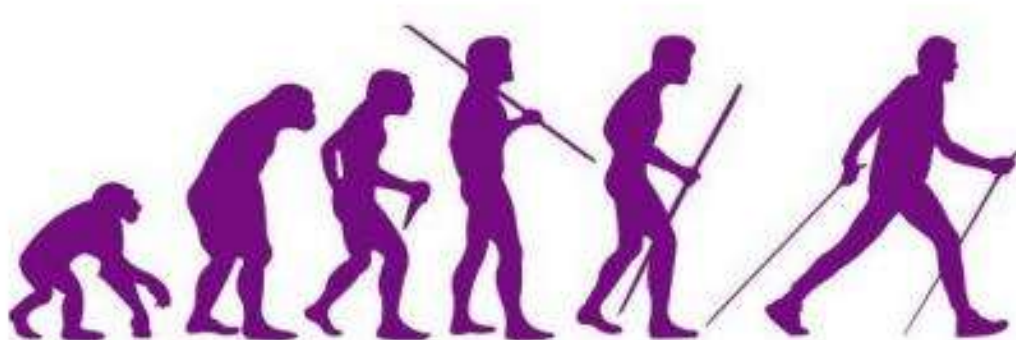
Estamos en la época del running. Correr está tan de moda, ya sea **urbana** o **por el campo, maratón, triatlón, trail running** o **hiking por la montaña**, cada semana hay una carrera en algún lugar de nuestro entorno. Todo esto está muy bien, el deporte es esencial en nuestra vida, pero hay que vigilar no pasarse de la raya, porque luego lo podemos pagar caro ya que vamos machacando poco a poco las articulaciones y **nuestro cuerpo no es como un coche** al que cambiamos las ruedas y listo, aquí no hay recambios por ahora, quizás en un futuro... Antes que todo eso, **te presentamos un deporte** del que cada día vas a oír hablar más: **el Nordic Walking.**

## Un deporte aún más saludable que caminar



### Orígenes

**El Nordic Walking tuvo sus orígenes en los años 30**, cuando los esquiadores de fondo entrenaban en verano y otoño caminando con bastones para coger forma de cara a las competiciones de Cross Country Skiing del invierno, aunque no fue hasta 1997 que el fabricante de **material deportivo finlandés Exel y Marko Kantaneva** crearon unos bastones específicos para hacer "caminata con bastones" como se llamaba hasta entonces y a partir de entonces pasó a llamarse "Nordic Walking".



### Ventajas

- La primera y más importante es que según algunos estudios **desarrolla buena parte de la musculatura** de nuestro cuerpo ejercitando no solo las piernas sino también tronco y brazos a la vez que reduce la presión sobre las articulaciones. La sobrecarga sobre éstas en el caso del running es mayor.
- Mejora la capacidad aeróbica y la **resistencia física**.
- Fortalece el sistema inmunitario y retarda el envejecimiento (antiaging)
- **Ayuda a eliminar el estrés**. Relaja tensiones de cuello, hombros y columna a la vez que estimula el metabolismo de la grasa.
- Aumenta el suministro de oxígeno y **optimiza el trabajo del corazón**.
- Este deporte se puede practicar casi desde **cualquier edad**, solo o en grupo y en cualquier parte



## Equipamiento

Después de ver todos estos argumentos, ¿a quién no le atrae probar la marcha nórdica? Pero es que sus ventajas no acaban aquí, aparte de todo el tema físico, es también **un deporte muy económico**: no hay que pagar ningún forfait, se puede practicar en infinidad de sitios, **solo necesitas proveerte de unos bastones**, unas buenas zapatillas y ropa cómoda adecuada a la época del año en la que vayas a practicar el **Nordic Walking**.

Esta modalidad ayuda a quemar 400 calorías más a la hora y trabaja brazos y abdomen. Solo requiere un par de bastones

Los bastones de Nordic Walking **suelen ser de carbono, mezcla de carbono y fibra de vidrio o de aluminio**. En cuanto a la medida, te recomendamos que te hagas asesorar por un especialista.



## Técnicas

Existen diferentes técnicas o escuelas, pero no vamos a entrar en detalle. De entre las cuatro más conocidas, la llamada **Original**, creada por el impulsor de este deporte Marko Kantaneva, la **INWA o metodología de los 10 pasos, FITTREK** impulsora de las competiciones y el sistema **Alfa-247**