



Tenerife – Temporada 2023

¿Qué es la marcha nórdica y por qué está propagándose tan rápido en todo el mundo?

“Es un entrenamiento integral, suave y eficaz, que todas las personas pueden realizar al aire libre y con el que se consigue mover el 90% de los músculos.”

La Marcha Nórdica o Nordic Walking, es un ejercicio que reivindica los beneficios de caminar. La principal característica es que al caminar se usan unos bastones parecidos a los de esquí nórdico o de fondo.

Además, se utiliza una técnica determinada para conseguir el máximo beneficio de la coordinación cruzada de brazos y piernas, que consiste en intensificar los movimientos de la caminata, mantener la posición corporal erguida y conseguir la longitud idónea en cada paso.

Es un ejercicio de muy bajo impacto, en el que el ritmo lo marca cada uno. Lo puede practicar todo el mundo, independientemente de la edad e incluso personas con dolencias de espalda o cuello, ya que proporciona una gran flexibilidad y resistencia a la columna vertebral.

La marcha nórdica se ha extendido por los países escandinavos rápidamente y en España, es una actividad muy extendida con miles de practicantes tanto en el ámbito deportivo como en el área de la salud. Todos los clubes y grupos de senderismo o montaña, han incorporado secciones de marcha nórdica en sus programas.

Tanto en universidades, como en ayuntamientos y organizaciones relacionadas con la salud, se recomiendan y promueven cursos de marcha nórdica entre la población en general, de todas las edades.

Como en toda actividad que se realiza por primera vez, es necesario aprender la técnica para obtener los beneficios descritos anteriormente cuanto antes.

Ventajas de la marcha nórdica

- Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el running.
- Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.
- Aumenta el suministro de oxígeno.
- Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.
- Elimina el estrés.
- Optimiza el trabajo del corazón.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Mejora la postura corporal.



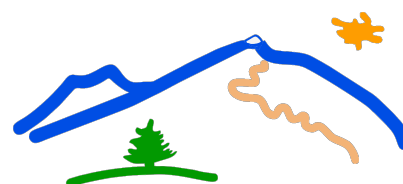
Un entrenamiento para todas las personas

Todas las personas, pueden hacer Marcha Nórdica:

- Personas que nunca han practicado el deporte.
- Personas mayores, personas con problemas de espalda, osteoporosis, enfermedades crónicas.
- Personas con sobrepeso (estimula el metabolismo de la grasa)
- También es ideal para deportistas como una alternativa más en su plan de entrenamiento.
- En definitiva es beneficioso para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud, su forma física y su figura.

Michel G. Cedrés
Vocal de Marcha Nórdica
marchanordica@fedtfm.es

Federación Insular de Montañismo de Tenerife
www.fedtfm.es



Federación Tinerfeña
de Montañismo
FIMT

Resumen de extractos y subtítulos, publicados sobre Nordic Walking / Marcha Nórdica.

- "Caminar es bueno para la salud, pero la marcha nórdica es aún mejor" -
Universidad de Burgos
- Caminar sabemos todos. Son movimientos que realizamos muchos millones de veces a lo largo de nuestra vida. Podemos convertirlos en algo muy beneficioso si sabemos cómo. - Abc Sociedad
- No sólo es recomendable desde el punto de vista preventivo, sino desde el punto de vista de la rehabilitación, la promoción de la salud y de compartir hábitos saludables con la población. - Hospital San Juan de Dios
- Esta modalidad ayuda a quemar 400 calorías más a la hora y trabaja brazos y abdomen. Solo requiere un par de bastones – El País
- Este tipo de ejercicio ahora está reconocido como una **actividad física que involucra al cuerpo entero**, tanto que puede consumir más de un 40% más de energía que una caminata convencional. BBC Word News
- Desde el año 2008, el servicio de Epidemiología del Ayuntamiento de Pamplona, ha organizado sesiones de iniciación a la práctica de la marcha nórdica con el objetivo de desarrollar actividades para el fomento del ejercicio físico de la población de Pamplona. - Ayuntamiento de Pamplona
- La marcha nórdica (nordic walking) es una novedosa modalidad de ejercicio físico al aire libre aconsejable para todas las personas, independientemente de la edad y condición física. Puede practicarla desde la persona más deportista hasta la que desea comenzar a realizar ejercicio físico para mantenerse en forma o por problemas crónicos de salud. - Ayuntamiento de Pamplona
- Vamos a pasar de caminar deprisa a practicar *Nordic Walking*. Sobre todo si tenemos en cuenta los beneficios para cuerpo y mente que tiene esta disciplina en la que se camina con bastones. Y sí, tonifica todos los músculos del cuerpo y quema calorías. – Vogue
- Solo necesitas ganas, unas zapatillas apropiadas para el terreno que pisas y los bastones. La técnica es mínima: clavar los bastones en cada zancada entre los dos pies y soltar la empuñadura después para permitir que el brazo haga el movimiento de adelante-atrás. - Telva Salud

- Al contrario de lo que parece, el 'nordic walking' no es solo un anglicismo para definir 'caminar con el soporte de dos palos'; es mucho más: **se trata de una disciplina deportiva bastante técnica y con muchos beneficios para salud.** Consiste en caminar, acompañando la zancada con la ayuda de dos bastones, que a su vez, ayudan a impulsar y acelerar el ritmo. - El Confidencial
- La marcha nórdica podría calificarse casi como la actividad perfecta, ya que es una forma de ejercicio a través de la cual se trabaja prácticamente todo el cuerpo. - El Confidencial

Propuesta de Oferta formativa para personas federadas - año 2023

Durante el año 2023, se desarrolla una amplia programación de eventos para acercar la marcha nórdica a todas las personas federadas que tenga interés en aprender.

- **Charla informativa 30/45 minutos.** (en clubes y en la propia FIMT)
 - Breve historia, antecedentes y proyección actual.
 - Técnica y beneficios. Marcha nórdica vs trekking.
 - Uso deportivo, acondicionamiento físico y uso terapéutico.
 - Demostración en vivo del uso de los palos para caminar.
 - Posibilidad de interacción breve con los palos de marcha nórdica por parte de los asistentes.
- **Taller de iniciación 3 horas** (adaptado: deportivo / salud)
 - Conocer:
 - caminar y mejora de la postura corporal
 - material y técnica básica de marcha nórdica
 - áreas de movimiento y mejora de la coordinación
 - Experimentar:
 - cada persona con palos, desde el inicio del curso
 - juegos y ejercicios, individuales, en pareja y en grupos
 - caminatas cortas durante el aprendizaje.

Consulte en nuestra web, si existen próximos cursos disponibles.

WWW.FEDTFM.ES/BASICO-MARCHA-NORDICA