

Marcha Nórdica – Nordic Walking

El placer de caminar con bastones

La marcha nórdica está hecha a medida de las demandas de la sociedad del siglo XXI. Su entrenamiento cuesta poco esfuerzo, no exige demasiado, pero enseguida se experimenta un agradable vigor. Y sobre todo, la marcha nórdica es extraordinariamente efectiva; con esta forma de movimiento se benefician al mismo tiempo cuerpo y mente.



La marcha nórdica es comparable, en lo que se refiere al tipo de ejercicio y a sus efectos, al esquí de fondo, que a diferencia de éste, puede practicarse en cualquier parte y a cualquier hora. Con este ejercicio se ejercita casi el 90% de la musculatura corporal. Al aumentar los músculos ejercitados también se aumenta el ritmo cardiaco; un ritmo enérgico de los bastones ayuda a que el consumo de calorías aumente hasta el 46% según el Cooper Institute de Dallas, Texas.

El causante número uno de las enfermedades es la hipoquinesia, falta de ejercicio. Sus consecuencias fatales son infarto de miocardio, lesiones posturales, artrosis, osteoporosis, fatiga crónica, insomnio e hipertensión arterial.

El hombre no está hecho para no hacer nada. Una musculatura en buena forma física necesita, por ejemplo una **tensión básica isométrica y activa**. Y esto no se consigue estando sentados sino únicamente moviéndonos. Sólo entonces el organismo humano –incluido el cerebro- recibe nuevas órdenes para activar el riego sanguíneo; todo el sistema se activa, se eliminan las impurezas, mejora el suministro de oxígeno y aumenta la producción de endorfinas.

Sin ejercicio suficiente, el corazón sufre la falta de oxígeno. Cuando los músculos permanecen inactivos, se reduce también la sensibilidad de los receptores de insulina en la musculatura esquelética. Por eso debe aumentarse la producción de insulina. Consecuencia: sube el nivel de insulina en sangre, lo que eleva de nuevo el peligro de arterioesclerosis. Para los científicos existe una conexión fatal entre estados depresivos y una insuficiente estimulación del cerebro. La falta de ejercicio acelera el proceso de envejecimiento del cerebro y del sistema nervioso.

El ejercicio ayuda a tener conciencia del propio cuerpo, a encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente y a tener sensación de vitalidad.

La marcha nórdica ha de aprenderse

El Nordic Walking es apropiado tanto como un ejercicio de iniciación para personas que no han practicado ningún deporte durante largo tiempo, como para deportistas que quieren seguir mejorando su forma física, pero debe aprenderse, aunque camines con energía no debes clavar los bastones como si fueran paraguas, clavándolos en diagonal por delante del cuerpo, moviendo los brazos con poco brío.

La marcha nórdica desarrolla sus efectos positivos sólo cuando se domina correctamente la técnica del paso básico y se practica de modo dinámico.

Una forma suave de hacer ejercicio

En el Nw, a diferencia del trotar, falta la fase del salto y además una gran parte del peso puede trasladarse a los bastones, con lo que se protegen las articulaciones. De aquí, que esta actividad sea muy aconsejable para las personas con sobrepeso y problemas ortopédicos (dolores de rodillas, caderas y espalda). Los músculos débiles se fortalecen y la musculatura tensa del cuello se relaja mediante el movimiento rítmico y bombeo de la sangre al abrir y cerrar de las manos para soltar y agarrar el bastón.

Ventajas

Muy fácil y rápida de aprender.

No depende del terreno ni del tiempo atmosférico, puede practicarse durante todo el año.

Los costes y tiempo invertido son comparativamente mínimos.

Es un ejercicio físico regulable, la intensidad se puede aumentar o reducir individualmente. Es decir, mediante la velocidad, la elección del terreno, la acción de los bastones y mediante ejercicios especiales de pasos y saltos.

Genera sensación de seguridad incluso al andar por terrenos accidentados y ofrece a las personas mayores una posibilidad de ejercicio segura.

Una gran cantidad de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento con los bastones, ejercicios de salto y de pasos, además de juegos, hacen que el entrenamiento sea muy variado. También ofrece ejercicios en pareja que sólo suelen ser posibles en los gimnasios

Efectos positivos de la Marcha Nórdica para la salud

Pone en equilibrio cuerpo y mente, fortalece el rendimiento del sistema cardiocirculatorio, del aparato muscular, de todo el organismo y se ejercita la resistencia aeróbica. Practicar Marcha Nórdica de forma regular resulta muy favorable para los niveles de colesterol y la presión sanguínea, y aún más:

Reduce los kilos, puesto que con el movimiento coordinado se utilizan alrededor del 90% de nuestros músculos y se estimula el metabolismo, lo que ayuda a quemar grasa y calorías

Mejora la salud. Es un caminar natural y saludable para reducir el estrés. Ayuda a tener un sueño saludable y apacible

Estabiliza el sistema inmunitario al realizar ejercicio regular al aire libre, el cuerpo es menos propenso a las enfermedades infecciosas.

Mejora el aporte de oxígeno. Los pulmones aprenden a absorber grandes cantidades de aire y transportan más oxígeno al cuerpo. Además el oxígeno de los alvéolos pulmonares llega mejor a los capilares sanguíneos, mientras que al mismo tiempo el anhídrido carbónico de los capilares pasa a los pulmones y es expelido. Las inspiraciones profundas ayudan a la buena ventilación de los alvéolos pulmonares. Esto influye indirectamente en los glóbulos rojos, que transportan el oxígeno por la sangre. Su número aumenta con la regularidad de los entrenamientos, de lo que se favorecen los órganos y los tejidos. Todo se oxigena mejor

Descarga las articulaciones. Al colocar el pie en el suelo con cada paso, las articulaciones de la cadera, las rodillas y los tobillos se cargan con fuerzas que pueden representar más o menos entre 3,5 y 5 veces el peso del cuerpo. Al caminar este factor es de 1,8 veces. Con la marcha nórdica el peso sobre las articulaciones se reduce bastante. A través de la acción de apoyo del bastón se reduce a la mitad el peso sobre los cartílagos de las articulaciones, los ligamentos de los tejidos conjuntivos y los huesos de las extremidades inferiores.

Fortalece la espalda. Elimina las tensiones de los músculos de los hombros y el cuello y previene los dolores de espalda. Este tipo de deporte beneficia especialmente a aquellas personas que realizan su trabajo en oficinas. Con la marcha nórdica el aparato locomotor se descongestiona en un 30 %. Los resultados de un importante estudio finlandés demuestran que una de cada dos personas con problemas de columna vertebral, se veía libre de dolores después de un entrenamiento regular con marcha nórdica.

Ayuda a eliminar tensiones. El entrenamiento actúa como una movilización suave y natural. Esto potencia la flexibilidad del tronco, sobre todo la movilidad lateral de la zona del cuello y de la columna vertebral, tan desatendidas en la vejez.

Te mantiene joven. El entrenamiento regular retarda de forma natural el proceso de envejecimiento. A través del esfuerzo y el fortalecimiento de huesos y articulaciones se consigue una mayor flexibilidad durante más tiempo.

Actividad de rehabilitación ideal

Es divertida. Puede incluso aumentar el apetito y rendimiento sexual

Equipamiento

La marcha nórdica es un entrenamiento muy barato, los costes son comparablemente mínimos. En principio no se necesita mucho para poder entrenar en todo momento y en cualquier lugar: un par de zapatillas, ropa funcional cómoda y dos bastones especiales para la marcha nórdica.

Los bastones son la herramienta más importante. No se debería ahorrar dinero en los bastones, ya que tienen que cumplir ciertos requisitos especiales: han de ser lo más ligeros posibles y al mismo tiempo tener una calidad óptima de oscilación. Y naturalmente, deben ser estables, ya que se utilizan en los ejercicios de calentamiento, estiramientos y fortalecimiento, y, en caso necesario, también como arma de defensa contra **perros???**

Estos bastones son diferentes a los de esquí o senderismo. Generalmente están hechos de una sola pieza y fabricados con carbono o aluminio, o una mezcla de carbono y fibra de vidrio, para poder ajustar la diferente carga sobre el material (tracción y presión). Los bastones guían, sirven

de apoyo y amortiguan. El material ha de adaptarse a las exigencias individuales del entrenamiento de la marcha nórdica. Un hombre de 100 Kg necesita un bastón estable de carbono, mientras que una persona de poco peso puede trabajar correctamente con un material ligero (carbono/mezcla de fibra de vidrio). También hay bastones de dos piezas y longitud ajustable, los llamados telescópicos.

Hay modelos de bastones para principiantes desde unos 50€. Unos con mejor empuñadura y tacos para el asfalto cuestan alrededor de 70€ y los más punteros algo más de 100€.



La punta de los bastones. Los más sencillos tienen las puntas de aluminio que se desgastan rápidamente, los modelos de coste mayor tienen las puntas de acero que son más resistentes. Pero lo que si deberían tener es la punta intercambiable y ligeramente biselada, para que al clavarla ofrezca un mejor apoyo e impida que la persona resbale. Para andar por asfalto se suelen acoplar unas piezas de goma que amortiguan el bastón sobre el duro suelo y mejoran la adherencia. Además se mitiga el molesto ruido del impacto rítmico sobre el asfalto.

La empuñadura del bastón, o dragonera, debería tener forma ergonómica para adaptarse bien a la mano. El material debería ser antideslizante e impedir el sudor o absorberlo, pues una empuñadura resbaladiza es incómoda de abarar y hay que sujetarla con un gran esfuerzo para que las manos no resbalen.

Las correas de los bastones para las manos son decisivas en la comodidad. Deben ser de un material resistente pero suave, y tener una amplitud agradable, para poder garantizar de forma cómoda la transmisión de fuerza sobre la punta de los bastones.



Traveller Carbon - 633-2603



La longitud óptima del bastón. Una de las leyes de la marcha nórdica es que cuanto más tiempo esté el bastón en contacto con el suelo, más efectivos serán los estímulos del entrenamiento y el consumo de calorías. Sólo con una longitud correcta del bastón es posible una buena técnica, es decir, un aprovechamiento máximo. La longitud dependerá de la anatomía de cada persona, longitud de tronco, brazos y piernas, pero los especialistas de la Nordic Walking Verbands de Alemania recomiendan la siguiente fórmula: Estatura en cm * 0,66

Lo importante en el **calzado** debería ser que las zapatillas te ajusten bien al pie y una horma firme para garantizar una marcha correcta de pie y un movimiento de rodamiento perfecto, al igual que una buena amortiguación. La suela debe ser adherente pero a la vez flexible