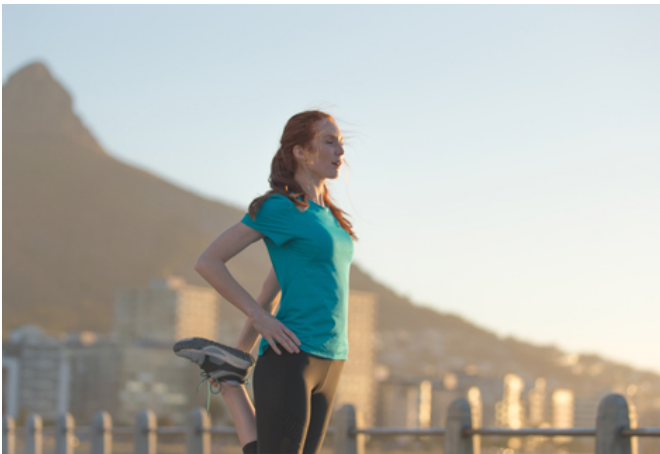


# Practica marcha deportiva con el calzado adecuado

05 mayo 17



Los especialistas en deporte definen la marcha como “la actividad que más se acerca al ejercicio físico ideal”.

Todos necesitamos despejar la mente, olvidarnos de todo y liberar tensiones. Para ello, no hay nada mejor que el deporte al aire libre. La marcha estimula especialmente la sensación de bienestar. No solamente te ayuda a controlar el estrés, sino que mejora también la calidad del sueño.

Al caminar a ritmo ligero aumentan las pulsaciones cardiacas y, por tanto, aumentan también las calorías consumidas. De media, caminar durante 1 hora a 6 km/h equivale a un consumo de 300 kcal, y 1 hora de marcha nórdica a 6 km/h equivale a 450 kcal. Se ejercitan la mayoría de músculos: desde brazos y hombros, y especialmente glúteos y muslos.

**PROPULSE WALK 240**

Zapatilla desarrollada en colaboración con Emmanuel Lassalle, marchador de fondo de larga distancia. En 2016 fue segundo en la carrera París-Alsacia (425 km).

La zapatilla [Propulse Walk 240](#) es perfecta para practicantes de marcha, tanto

hombres como mujeres, que buscan propulsión y velocidad.

Cuenta con la Tecnología Propulse Walking: el agarre en la zona posterior y el sistema de respuesta energética permiten impulsar el cuerpo hacia delante y



acelerar el movimiento del pie.

La estructura de la suela cuenta con doble densidad de etilvinilacetato, tanto en la zona del talón como en los metatarsianos, aportando de esta forma mayor comodidad al movimiento del pie.

La zapatilla posee una sujeción suplementaria gracias a los insertos laterales que aumentan la flexibilidad.

PW 240 hombre: de la 39 a la 45.

PW 240 mujer: de la 36 a la 41.

PVP: 24'99€

Practicar marcha de forma regular fortalece y tonifica las piernas y reduce considerablemente la celulitis.

Con la marcha se ejercitan también los abdominales. Cuando la marcha se practica con bastones, se convierte en marcha nórdica. Este tipo de marcha ejercita el 90% de los músculos corporales.

A pesar de que el número de personas que practica la marcha en sus diferentes variantes aumenta, pocos practicantes de marcha utilizan el calzado que les proporcionaría la mejor sensación, comodidad y el máximo rendimiento.

Independientemente del ritmo, la velocidad y la motivación, el practicante de marcha deportiva encontrará una zapatilla Newfeel especialmente diseñada para proporcionar la flexibilidad necesaria al pie.