

A woman with short blonde hair is captured in a dynamic pose while practicing Nordic walking on a dirt path. She is wearing a light green short-sleeved shirt, dark patterned shorts, and blue and green athletic shoes. She holds two black walking poles with 'newfeel' branding. The background is a lush forest with tall pine trees and green foliage under a bright sky.

DECATHLON NEWFEEL

MARCHA NÓRDICA:

**UNO DE LOS DEPORTES
MÁS BENEFICIOSOS
PARA LA SALUD**

La marcha nórdica es una disciplina que activa hasta un 90% de nuestra musculatura, reduciendo la carga y el impacto en las articulaciones de las extremidades inferiores, mejorando la postura y la coordinación.



Surge en Finlandia en 1930, como un entrenamiento alternativo para los esquiadores de fondo en verano. Sus increíbles beneficios lo han convertido en una de las disciplinas más populares del momento.

Se basa en el uso de unos bastones especiales cuyo impulso logra activar hasta el 90% de la musculatura, ofreciendo numerosas ventajas frente a otras disciplinas deportivas.



UN DEPORTE PARA GANAR SALUD

La Dra. Elena Isla, de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja afirma que “se trata de una actividad segura que tiene efectos positivos tanto sobre la condición física como sobre la salud del que la práctica. Se trata de un ejercicio aeróbico integral que provoca mejoras a nivel de resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio resultando beneficioso a nivel osteomuscular y cardiovascular entre otros”.

En cuanto a sus principales beneficios físicos y motrices, la marcha nórdica “activa toda la musculatura del tren superior e inferior, reduce la carga y el impacto en las articulaciones de las extremidades inferiores, facilita una postura más adecuada durante el ejercicio por el uso de los bastones y mejora la coordinación”.

Además, la Dra. Isla asegura que puede llegar a aliviar los síntomas de algunas enfermedades y a prevenir otras patologías: “en este sentido se puede destacar como la mejora en el perfil lipídico y de la resistencia a la insulina junto con el control del peso contribuye a la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Son también significativas su contribución a la prevención de problemas posturales y asociados al sistema locomotor, así como a la prevención de infecciones por el refuerzo sobre el sistema inmunitario”.

Pero, ¿qué ocurre a nivel psicológico?

Al ser una actividad que se realiza al aire libre, zonas naturales y en grupo, “la marcha nórdica provoca una reducción en los niveles de estrés, ansiedad o depresión y a mejoras en la calidad del sueño. Junto a los anteriores, las mejoras en la capacidad de concentración y coordinación son también efectos positivos de la marcha nórdica a nivel psicológico” concluye la Dra. Isla.

7 RAZONES

PARA PRACTICAR LA MARCHA NÓRDICA

1

AUMENTA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA:

La posición del marchista permite la apertura total de la caja torácica teniendo una mayor oxigenación.

2

PÉRDIDA DE PESO:

Es un ejercicio aeróbico que obliga al consumo de oxígeno movilizandando una gran cantidad de masa muscular, consiguiendo un 40% más de beneficio frente a la marcha normal. La marcha nórdica es ideal para la pérdida de masa grasa.

3

FORTALECE EL CORAZÓN:

Aumenta el retorno de la sangre al corazón. Debido a que la capacidad aeróbica es mejor el ritmo cardíaco es menor.

4

MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA:

El esfuerzo muscular y cardíaco en el ejercicio aeróbico mejora la circulación y la presión arterial disminuye.

5

FORTIFICA DE LOS HUESOS:

La marcha nórdica es beneficiosa para los huesos, porque el contacto de los bastones contra el suelo produce unas vibraciones que ayudan a las articulaciones y contribuye a la prevención de la osteoporosis.

6

PREVIENE LA DIABETES:

El uso de la glucosa hace que se estabilicen estos niveles ayudando a la diabetes.

7

MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO:

Satisfacción, sentimiento de plenitud y libertad son algunas de las sensaciones que aporta esta disciplina deportiva que se puede practicar en cualquier momento del día, en grupo o solo.



Ver video:



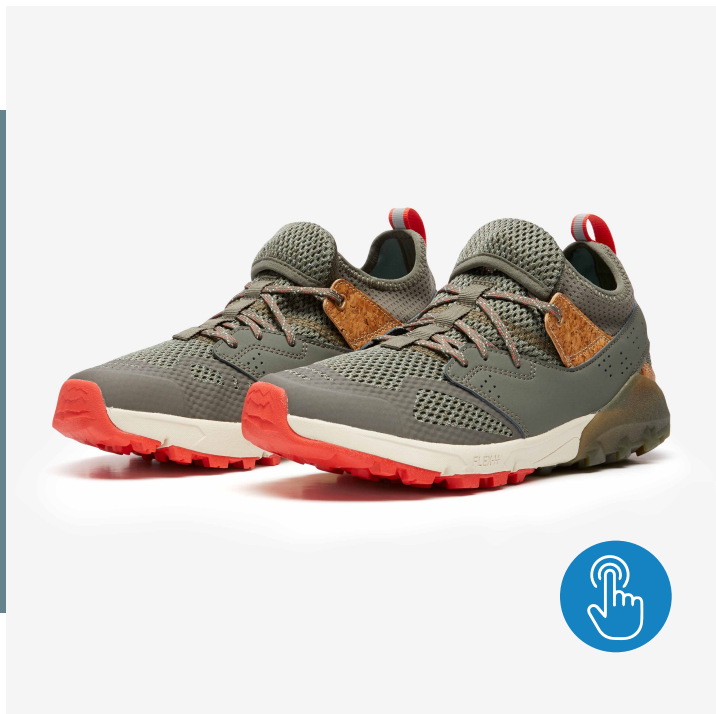
¡EN MARCHA!

Para una correcta ejecución de esta disciplina deportiva, es importante realizar un buen calentamiento tanto de la parte superior como inferior del cuerpo para evitar lesiones, así como llevar la equipación adecuada: un calzado ideado para caminar, con mucha flexibilidad en la parte delantera del pie debido a la amplitud de la zancada, ropa transpirable, y un bastón específico que permita el impulso del cuerpo hacia delante, que vaya sujeto a la mano de forma continua. Es también muy importante que los tacos de goma/pads para superficies duras, tengan corte diagonal para la inclinación del bastón.

MUJER



HOMBRE



PARA TODOS

