

“La marcha es el mejor medio para retomar una actividad física lentamente.”

LA MARCHA: PRIMER PASO HACIA EL DEPORTE EN EXTERIOR

« La marcha es el mejor remedio para el hombre ». Esta frase fue pronunciada por quien es considerado el padre de la medicina: Hipócrates, médico y filósofo griego. 400 años más tarde, estas palabras resuenan aún con más fuerza.

La marcha es el deporte que está más adaptado para relajar el cuerpo y la mente. Nos aporta bienestar en todos los sentidos y es el mejor medio para retomar lentamente nuestra actividad física. Volvemos a encontrarnos progresivamente con las sensaciones al dar los pasos, el placer de respirar, los aromas de la naturaleza y nos damos cuenta de que caminar es sinónimo de felicidad. **Caminar es una fuente de energía positiva que nos permite redescubrir la naturaleza...**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

LA MARCHA, LA ALIADA DE TU SALUD

50%

**menos de impacto
que el running**

Los impactos que el cuerpo
sufre representan
aproximadamente un 1,5
del peso de tu cuerpo
contra 3 veces más que en la
práctica del running

43%

**menos de riesgo de
fractura de cadera**
con 4 horas de marcha
semanal

3500

pasos por día,
limitarían en un 29 %
el riesgo de diabetes

1h

de marcha cotidiana
reduce a la mitad el riesgo
de obesidad

2 años

**más de esperanza
de vida**
con 75 minutos
de marcha semanal

2h

**de marcha
semanal**

reduce en un 30%
los riesgos de Ictus

30min

de marcha cotidiana
limitan los síntomas de
depresión en un 36%

CAMINAR ENTONCES SIGNIFICA...



**Reducir el riesgo de enfermedades
del corazón y accidentes vasculares**



Calmar el dolor de espalda



Disminuir la tensión arterial



**Atenuar las consecuencias
negativas de la artrosis**



**Disminuir el nivel de colesterol
en sangre**



Perder peso



Aumentar la densidad ósea



Aumentar la esperanza de vida



Luchar contra la depresión

10 MANDAMIENTOS PARA RETOMAR LA ACTIVIDAD...

TU TIPO DE MARCHA, ESCOGERÁS...

La marcha propone varias disciplinas: la marcha activa, que realizamos cotidianamente, la marcha nórdica con bastones, la marcha deportiva que es un deporte reconocido y la marcha atlética, a un nivel más alto en competición.

TU HORA DE SALIDA, ELEGIRÁS

En la época estival, es mejor escoger los horarios matinales o nocturnos. De este modo, evitaremos la fatiga extrema o la deshidratación.

TU LUGAR DE MARCHA, ENCONTRARÁS...

Podremos practicar marcha en todos lados: ciudad, montaña, junto al mar, bosques... la naturaleza se convierte en nuestro terreno de juego.

TU VESTIMENTA, ESCOGERÁS...

La primera de las prioridades: un calzado adaptado, diseñado para la marcha, como las zapatillas PW 540 de Newfeel. Flexibles, ligeras y polivalentes. También podemos agregarles las plantillas Walk Memory Foam.

TUS EJERCICIOS DE PRECALENTAMIENTO, NO OLVIDARÁS...

Caminar varios minutos a un paso tranquilo, estirar los brazos y las piernas. Respirar tranquilamente.

TU (BUENA) POSICIÓN, ADOPTARÁS...

Caminar correctamente significa principalmente tener una buena postura. Hay que conservar la cabeza y la columna vertebral rectas. Los hombros y los brazos deben estar relajados. Nunca forzar el gesto que debe ser siempre fluido.

TU RESPIRACIÓN, CONTROLARÁS...

Nunca contener la respiración. Debemos respirar normalmente y encontrar el equilibrio entre respirar ligeramente y profundamente. Si tenemos dificultades para respirar, debemos disminuir la velocidad.

TU RITMO, AJUSTARÁS...

Encontrar el ritmo es primordial. No debemos sobreestimar nuestras capacidades. La vuelta a la actividad debe ser progresiva ya que al comienzo perderemos el aliento. *Qui va piano, va sano...* Luego podremos acelerar si nos sentimos capaces de hacerlo.

TU FRECUENCIA, MANTENDRÁS...

Cuanto más caminemos, mayores serán los beneficios que comenzaremos a sentir. Es preferible caminar todos los días porque si lo hacemos con poca frecuencia, los efectos positivos disminuirán.

TU VELOCIDAD, AJUSTARÁS...

Todo depende de nuestro nivel, pero la velocidad recomendada es un ritmo dinámico que corresponde a un promedio entre 90 y 110 pasos por minuto, es decir, 4 o 5 km por hora.

Descubre
la tienda de Marcha
www.newfeel.es



4,51/5* ★★★★★
*Valoración web a fecha 27/05



ZAPATILLAS CAMINAR PW 500 FRESH

Ideales para los días más calurosos: Tejido, plantilla y suela ultra-aireados para una respiración integral del pie. Seca 2 veces más rápido que las zapatillas clásicas gracias al concepto NewfeelFresh. Además, su interior sin costuras asegura un confort adicional a los pies.

BAILARINAS CAMINAR PW 160 BR'EASY

Bailarinas transpirables, ajustables y agradables de llevar. El empeine elástico y la suela mullida aportan un confort adicional. Además, su tejido de mesh y el diseño abierto dejan respirar el pie.

4,34/5* ★★★★★
*Valoración web a fecha 27/05



4,51/5* ★★★★★
*Valoración web a fecha 27/05



ZAPATILLAS CAMINAR PW 540 FLEX-H+

Dinámicas y flexibles, estas cómodas zapatillas se adaptan a las exigencias del pie gracias a su concepto Flex-H+. La geometría y los materiales elegidos para la suela favorecen el impulso y su tejido de mesh ventilado deja que el pie respire al caminar.

ZAPATILLAS CAMINAR PW 900 PROPULSE MOTION

Combinan perfectamente amortiguación y dinamismo. Su concepto exclusivo Propulse Motion favorece el dinamismo mientras caminas y los refuerzos delanteros y traseros aseguran una buena amortiguación. Además, la plantilla de poliuretano mullida asegura la comodidad del pie.

4,06/5* ★★★★★
*Valoración web a fecha 27/05



ZAPATILLAS MARCHA ATLÉTICA NEWFEEL RW 500

Zapatilla flexible y ligera para progresar y avanzar en marcha atlética. Su adherencia y geometría aportan mayor dinamismo a la zancada. El espolón reforzado y los cordones en el centro aseguran la sujeción del pie y, además, cuentan con un refuerzo en el dedo gordo que reduce el desgaste en la puntera.

4,31/5* ★★★★★

*Valoración web a fecha 27/05



PLANTILLAS WALK MEMORY FOAM NEGRO

Las plantillas ofrecen un confort óptimo gracias a su espuma con memoria de forma y a sus 10 mm de grosor.



aptonia

MEMORYFOAM

4,23/5* ★★★★★

*Valoración web a fecha 27/05

