



*“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

**2años**

**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](http://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.



4,23/5\* ★★★★★

\*Valoración web a fecha 27/05

