

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

ehukirola



euskalmendizale**federazioa**

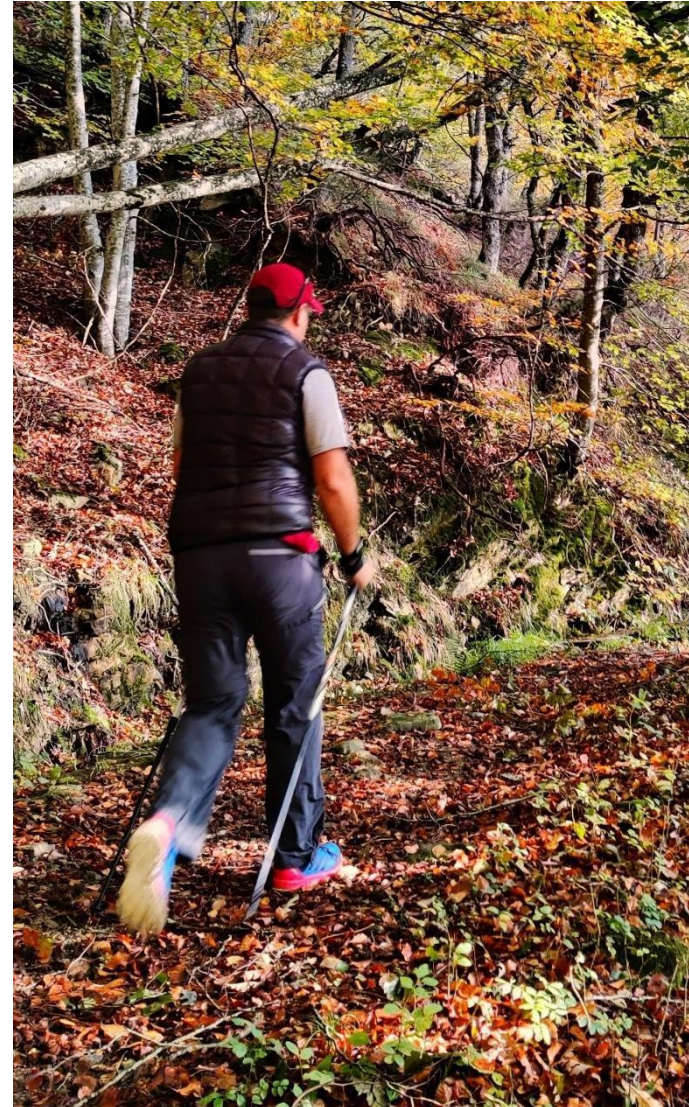
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

Ipar Martxa / Marcha Nórdica

EHUkirola Bizkaia

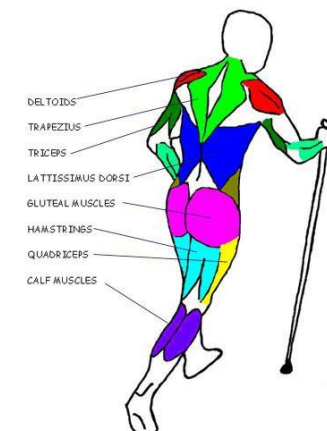
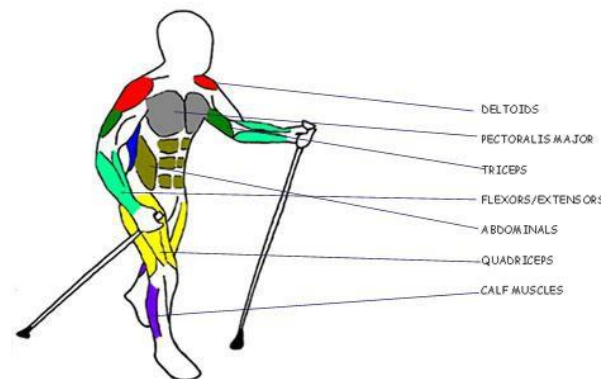
¿QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA?

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera añadiendo eficacia al desplazamiento, aumentando la velocidad y realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales, o bien también fatigándose menos en una misma distancia recorrida dado que el esfuerzo queda más repartido haciéndolo en distintos grupos musculares.



¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA MARCHA NÓRDICA?

- **Se ejercita casi el 90% de la musculatura:** es una técnica integral, aunque no es una técnica muy compleja, siendo aconsejable recurrir a un/a instructor/a hasta alcanzar un cierto nivel de desarrollo.
- **Desarrolla cualidades físicas:** movilidad, flexibilidad, fuerza, resistencia y coordinación de brazos y piernas.
- **Mejora la postura y reduce los dolores de espalda.**
- **Ayuda a mantener el peso y reducir la grasa corporal.**
- **Refuerza el sistema inmunitario.**
- **Se puede practicar como ocio y a nivel competitivo.**



¿MERECE LA PENA APRENDER Y PRACTICAR MARCHA NÓRDICA?

¿QUÉ NECESITO?



- Si tienes entre 5 y 99 años ... **SÍ**
- Sólo necesitas bastones específicos de marcha nórdica.
- Calzado cómodo que tengamos en casa
- Ganas de pasear y estar dispuesto a hacer un gasto calórico superior a caminar sin bastones.

Tendrás la sensación de estar moviendo todo el cuerpo sin hacer esfuerzo aparente.