

# Descubre la Marcha Nórdica ¡Una nueva manera de vivir la vida!

REPORTAJE REALIZADO POR LUGARES DE AVENTURA 08/06/2019



Foto Fundación Walkim

Si has visto gente caminando con bastones, lanzándolos enérgicamente hacia atrás en ciudad o en el campo, no creas que se han vuelto locos. Están practicando la marcha nórdica o nordic walking

Cada vez es más frecuente ver a personas que caminan impulsándose con sus bastones, con movimientos armoniosos, amplios y muy productivos. Generalmente en grupos y con una característica común en todos ellos, que siempre los ves sonriendo. Efectivamente están practicando **Marcha Nórdica**.



## ¿Qué es la Marcha Nórdica?

Es un tipo de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. De repente aprendemos a caminar con los brazos, usando dos bastones especiales diseñados sólo para la marcha nórdica.

Es una manera de caminar muy dinámica, aplicando el balanceo instintivo de los brazos, el patrón natural de la marcha humana adaptándole el uso de los bastones, respetando la marcha cruzada e impulsándonos.

El impulso es un regalo que no podemos desaprovechar, ya que produce la activación de diferentes grupos musculares nuestro tronco superior, que nos permite caminar de una manera más vigorosa y optimizar nuestro esfuerzo físico.

Desde 2015 la marcha nórdica es un deporte oficial dentro de la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada).



## ¿Qué beneficios me aporta practicar Marcha Nórdica?

Son muchos los beneficios que aporta su práctica, los cuales han sido contrastados en estudios realizados, avalando a la Marcha Nórdica como uno de los deportes más completos en la actualidad y pronosticándolo a ser, el **deporte del futuro**.

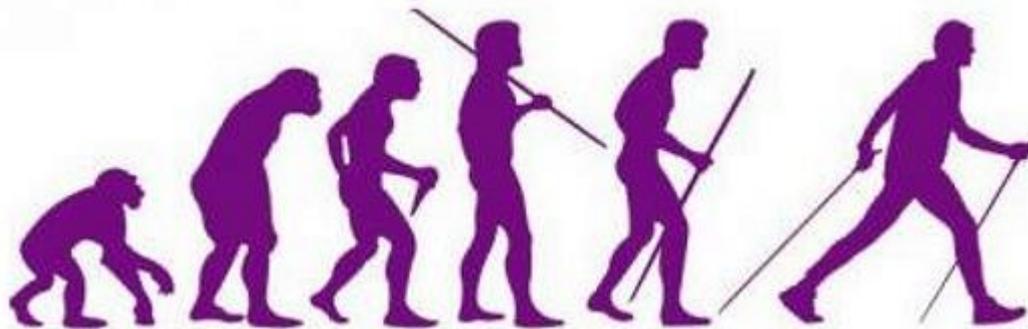
Podríamos hacer una lista interminable de beneficios, pero sería caer en un artículo convencional, os invito a que consultéis por internet referencias sobre los beneficios de la Marcha Nórdica, descubriréis que existen muchísimos. Eso es una señal de que la Marcha Nórdica es muy importante para la salud.

Quizás la reseña que más a menudo aparece en las búsquedas es, que practicando Marcha Nórdica movemos hasta el **90% de la musculatura** de nuestro cuerpo, aplicando correctamente la técnica o que llega a ser un **40% más efectivo que caminar sin bastones**. Queda evidente el interés en las redes en mejorar nuestra salud y cuidar más nuestro cuerpo.

Me voy a centrar en cuatro puntos clave para entender que es Marcha Nórdica y que puede ofrecernos su práctica continuada.

1. Es un ejercicio anti-aging (rejuvenecedor), ya que los bastones te obligan a caminar de manera erguida. La Marcha Nórdica busca el atractivo de caminar simétricamente, cuida alongando y estirando nuestra figura que se va encogiéndose con el paso del tiempo.
2. Fortalece y mejora la espalda. Uno de los puntos claves son los movimientos de contra rotación de la columna vertebral, cintura pélvica y cintura escapular que coge como punto de rotación la vértebra dorsal D7.
3. La marcha nórdica es un deporte inclusivo, apto para todas las edades, de fácil implementación y de bajo impacto para las articulaciones. Lo pueden practicar de manera interactiva tres generaciones a la vez.

4. Practicar la marcha nórdica es divertido, se puede practicar solo o en grupo y ayuda muchísimo a sociabilizar. Se secretan endorfinas, las hormonas de la felicidad.



La Marcha Nórdica incrementa y potencia cualidades físicas como la movilidad, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, el equilibrio, la coordinación y es un ejercicio cardiovascular.

“La práctica de la Marcha Nórdica crea adherencia y te hace salir de la zona de confort”



## ¿Dónde se practica la Marcha Nórdica?

Un deporte estratégico es aquel que además de ser muy completo y que nos aporta muchos beneficios, resulta cómodo de realizar.

Una de las grandes ventajas que tiene la Marcha Nórdica en relación a otros deportes es que se puede practicar en:

- **Ciudades;** Por sus calles y parques, convirtiendo muchas veces el caminar en una experiencia cultural.
- **Montaña y campo;** Por los caminos y senderos disfrutando de la naturaleza, recreándonos con sus vistas, baños de árboles y multiplicando el disfrute de todos nuestros sentidos.
- **Playas;** que mayor placer que caminar por la arena escuchando el sonido del mar y siendo plenamente consciente de nuestros movimientos.

Es evidente que, si lo realizamos en plena naturaleza, los beneficios que nos aporta se multiplican de manera exponencial. Muy aconsejable es el turismo activo mediante la marcha nórdica.



## ¿Qué necesitamos para practicar Marcha Nórdica?

Pues como muchos deportes Outdoor necesitamos ropa cómoda y deportiva. Con relación al calzado idóneo, recomiendo zapatillas de running, o marcha ya sea con suela mixta, de asfalto o con relieve para montaña. Pulsómetro para adaptar la intensidad a la frecuencia cardíaca y también material de hidratación, mochila o riñonera, gorra, gafas, etc

## Los bastones de Marcha Nórdica

Es aquí donde nos paramos a hacer mención del elemento más importante y diferenciador para hacer Marcha Nórdica, los bastones o a veces mal llamados “palos”. **El bastón de Marcha Nórdica es diferente a otros que existen en el mercado**, importante no confundirlos con sus primos hermanos los bastones de senderismo.

Nuestro bastón tiene una empuñadura más liviana, suelen estar contruidos con materiales muy ligeros como aleaciones de aluminio, fibra de carbono y otros. Llevan en su extremo superior una especie de guante llamado **dragonera**, que sirve para sujetar el bastón a la muñeca y así el bastón se convierte en una prolongación del brazo.

Tienen en el extremo distal una punta de aleación y también se les puede añadir un pad de caucho para evitar que los bastones resbalen y hagan ruido cuando caminamos por superficies como el asfalto.



Existen actualmente en el mercado tres tipos de bastones de Marcha Nórdica:

- **Bastones fijos**, con medidas predeterminadas que van, desde 95 cm hasta 130 cm según las marcas comerciales.
- **Bastones extensibles**, que se pueden adaptar a diferentes medidas en dos o tres tramos.
- **Bastones plegables**, que se pliegan en tres o cuatro tramos y te permiten colocarlos en maletas, ideales para viajar y seguir practicando Marcha Nórdica allí donde estés.

“Los bastones de Marcha Nórdica no son mágicos, pero nos darán magia a nuestras vidas “

¿A quién se dirige la Marcha Nórdica?

La Marcha Nórdica es un deporte excelente para recuperar y mantener la forma física.

Está indicado tanto para las mujeres como para los hombres, ya sean asiduos deportistas o personas sedentarias que quieren mejorar su salud y hacer deporte. Sea cual sea la edad, condición física y estado de salud, existe una fórmula adaptada para cada persona.

Corresponde a cada uno abordar la Marcha Nórdica tal y como la entiende, en función de sus objetivos y su capacidad física. Se puede practicar la marcha nórdica desde las vertientes de **Salud, Ocio, entrenamiento o competición.**

Pero siempre **recomendamos que la técnica la enseñe un instructor titulado en esta disciplina**, para sacar partido de todas las ventajas y no adquirir vicios posturales ni de mala técnica.

## PRACTICA MARCHA NÓRDICA

Y ejercita el 90% de tus músculos



Y para no desvelar todos los secretos de la técnica de la Marcha Nórdica, haremos hincapié en cuatro puntos importantes:

- Andar erguido activando el CORE o también llamado cinturón abdominal.
- Realizar movimientos amplios con los brazos siguiendo el braceo natural de los mismos.
- Adaptar la longitud del paso a la longitud de movimiento de los brazos.
- TCCS: Tocar, cargar, controlar y sujetar el bastón siempre manteniéndolo en posición inclinada con un ángulo aproximado de 60 grados.

Espero que después de leer este artículo,

**NO TENGÁIS NINGUNA  
DUDA DE EMPEZAR A  
PRACTICAR UNO DE LOS  
DEPORTES ESTRATÉGICOS  
MÁS COMPLETOS**

**LA MARCHA NÓRDICA**