

ehuk*iro*la



www.ehu.eus/kirolak-araba

MEJORA TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Marcha Nórdica

CURSO DE INICIACIÓN, octubre- diciembre 2020

Martes/ Miércoles: 17:00- 18:30 (plazas limitadas)

Pabellón Universitario del Campus de Araba de la UPV/EHU



Tan simple como incorporar unos bastones a la actividad de andar mejorará sustancialmente nuestro estado físico.

La Marcha Nórdica se remonta a principios de 1930 en Finlandia cuando el equipo de esquí nórdico finlandés entrenaba también en verano, caminando y corriendo con bastones de esquí. Desde entonces éste ha sido un importante método de entrenamiento de fuera de temporada para todos los esquiadores de esquí nórdico de competición así como de otros deportes.

A person is seen from behind, walking on a dirt path through a grassy field. They are wearing a black t-shirt, grey pants, and a large black backpack. They are using two trekking poles. In the background, another person is visible, also walking on the path. The scene is outdoors with trees and a clear blue sky.

EL APRENDIZAJE ES MUY RAPIDO Y SENCILLO.

**¿QUÉ NECESITO PARA PRACTICAR MARCHA
NÓRDICA Ó NORDIC WALKING?**

- ❖ **ROPA Y CALZADO CÓMODO**
- ❖ **BASTONES DE MARCHA NORDICA**

**Y LO MAS IMPORTANTE: ES APTO
PARA TODAS LAS EDADES**



BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Mejora la capacidad cardiovascular y la oxigenación
- Aumento del consumo de energía hasta de un 20% en relación a la marcha clásica
- Disminuye la presión sobre las articulaciones
- Contribuye a la prevención de la osteoporosis
- Si quieres que sea deporte de alta intensidad también puede serlo
- Y si te gusta competir, también puedes hacerlo. Toda persona que desee practicar Marcha Nórdica a un nivel superior podrá desarrollarlo a través de Hazten en otras actividades no organizadas por la UPV/EHU. La actividad aquí planteada es a nivel de iniciación.

Principales diferencias entre caminar, correr y practicar marcha nórdica



- ✓ CAMINANDO O CORRIENDO FORTALECES ÚNICAMENTE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO (GLÚTEOS Y EXTREMIDADES INFERIORES).
- ✓ PRACTICANDO MARCHA NÓRDICA TRABAJAS TANTO LA PARTE INFERIOR COMO LA SUPERIOR: BICEPS, TRICEPS, ABDOMINALES, ESPALDA, HOMBROS..... QUITANDO MUCHA CARGA A LAS RODILLAS, TOBILLOS, CADERAS Y RESTO DE ARTICULACIONES.
- ✓ DURANTE LA MARCHA NÓRDICA PUEDES HACER UN DESGASTE CALORÍFICO DE 400 CALORÍAS/HORA.
- ✓ DEPENDIENDO DE LA INTENSIDAD Y LA CARGA QUE SE REALICE SOBRE LOS MÚSCULOS, ASÍ SERÁ EL EJERCICIO AEROBICO.
- ✓ REALIZANDO UNA MARCHA DEPORTIVA CON UNA BUENA TÉCNICA EL DESGASTE CALORÍFICO PUEDE SER MAYOR QUE LOS DEPORTES ANTERIORMENTE CITADOS.