

sábado, 15 de enero de 2022

# INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

## ¡¡ INSCRIPCIONES AGOTADAS !!

# RUTA DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Sábado 15 de enero de 2022 de 10:00 a 14:00 horas

Punto de encuentro: Inicio Sendero La Sonrisa de Rafa (junto al C.E.I.P. LA PICOTA)

SENDERO LA SONRISA DE RAFA (SL-A 97)

## ¡¡ INSCRIPCIONES AGOTADAS !!

La inscripción a la actividad se dará por completada con la entrega del justificante del pago en la cuenta del Ayuntamiento de Berrocal

Forma de pago: transferencia, tarjeta o efectivo en el mismo Ayuntamiento de Berrocal.

**PRECIO 3 € INCLUYE SEGURO, ALQUILER DE BASTONES Y MONITOR**

**SENDERO LA SONRISA DE RAFA 8,5 KM** (Se recomienda llevar mochila con agua y comida)

ACTIVIDAD RECOMENDADA PARA MAYORES DE 12 AÑOS

**+INFORMACIÓN: AYUNTAMIENTO DE BERROCAL**

**Tif. 959 57 70 07 (Horario de oficina de L a V)**

## ¿QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA?

**La Marcha Nórdica** es el conjunto de técnicas mejoradas que utiliza un tipo de bastones concretos para trabajar las piernas y la parte superior del cuerpo. Es un entrenamiento completo, efectivo, divertido y social en el que puedes realizarlo dentro y fuera de la ciudad durante todo el año.

*Es un concepto de movimiento adecuado que proporciona una mayor calidad de vida a la población en general.*

Caminar lo hacemos todos, prácticamente todos los días de nuestra vida, hace años la idea de andar para hacer ejercicio hubiera parecido de locos, ahora la Marcha Nórdica está de moda y cada vez hay más walkers.

- El 80% de los europeos caminan menos de 1000 m al día y durante menos de 25 minutos.
- El 75% de los europeos padecen al menos una vez en su vida de dolores de espalda (<https://www.planetanordicwalking.com/beneficios-para-la-espalda-marcha-nordica/>) o articulaciones.
- El 20% de las jubilaciones anticipadas se deben a problemas articulares o de espalda.
- Un % muy alto de población infantil y adulta tiene sobrepeso y problemas relacionados con el sedentarismo.

La Marcha Nórdica es un ejercicio que se adapta a todos los niveles y edades desde los 10 años en adelante (por motivo de seguridad con los bastones), que es saludable y que **se puede practicar en cualquier escenario, naturaleza, ciudad..**, en tiempos de desplazamientos al trabajo, a la compra, senderismo, en entrenamientos deportivos de todo el cuerpo, rehabilitaciones médicas físicas y psíquicas y que nos ayuda a compensar la falta de movimiento.

## ¿HISTORIA DEL NORDIC WALKING o MARCHA NORDICA?

En 1996 un estudiante finlandés de Ciencias del deporte realizó una tesis sobre el tema “ Sauvakävely” (caminar con bastones (<https://www.planetanordicwalking.com/los-mejores-bastones-para-la-marcha-nordica-2018/>)). En este estudio se presentaba una técnica diagonal derivada del esquí de fondo y se combinaba la marcha con ejercicios de fortalecimiento y estiramientos (<https://www.planetanordicwalking.com/estiramientos-para-la-marcha-nordica/>). Era una nueva manera de entrenar con bastones que no sólo servía para fortalecer el corazón sino que movilizaba el 90% de la musculatura corporal (cerca de 600 músculos), **incluso más grupos musculares que la natación.**

En Finlandia hay más de 1 millón de personas que practican actualmente el Nórdic Walking cuyo nombre apareció en 1997.

Hasta nuestros días **la pasión del Marcha Nórdica** se ha extendido masivamente hacia el sur, Alemania, Austria, Suiza, donde es ofrecido e incorporado por las administraciones estatales relacionadas con **la salud y el deporte**, así como en hoteles, complejos vacacionales, clubes, grupos y eventos como un atractivo para residentes y turistas activos. Llegando a fomentar la construcción de parques adaptados y señalizados para **la práctica del Nórdic Walking.**

## ¿POR QUÉ DEBERÍA HACER MARCHA NORDICA?

Según los expertos para mantener el organismo en forma, **deberíamos de caminar al menos 6 km diarios.** Andar 24 km a la semana nos aporta beneficios saludables muy importantes para nuestra calidad de vida.

Si pasamos 8 h durmiendo, y estamos despiertos 16 h, quiere decir que para hacer las 6km diarios deberíamos andar 375 m/h, esto son 1 paso cada 6 segundos, **ES FÁCIL NO???**

Pues las estadísticas dicen que el 73% de los españoles tienen enfermedades relacionadas con el sedentarismo, entre ellas la obesidad que afecta igualmente a la población infantil como adulta, haciendo también mención especial a la tercera edad.

Los avances tecnológicos de nuestro planeta nos ha llevado a un desequilibrio entre la vida cotidiana y nuestra salud.

**El Nórdic Walking en su base consiste en caminar, de ahí su ÉXITO.**

“CAMINAR ES BUENO PARA LA SALUD, PERO EL NÓRDIC WALKING ES AÚN MEJOR”

La marcha nórdica fue utilizada originalmente por los esquiadores de fondo de élite como una forma de mantenerse en plena forma durante los meses de verano.

Ahora se ha convertido en una forma popular para que personas de todas las edades y niveles de condición física ganen condición física, tonifiquen, pierdan peso y mejoren su salud.

## ¿ES LA MARCHA NORDICA PARA TI?

La marcha nórdica es **adecuada para todas las edades y niveles de condición física.**

SI PUEDES ANDAR PUEDES HACER MARCHA NÓRDICA

Los instructores de Marcha Nórdica siempre se aseguran de que mantengas **el ritmo y el nivel adecuados para ti**

- Es una actividad ideal si no ha hecho ejercicio durante un tiempo o si no le gustan los deportes tradicionales o las actividades de gimnasio.
- Es útil si ha tenido una lesión, ya que los bastones de marcha nórdica pueden apoyarlo y guiarlo mientras trabaja para mejorar su condición física como parte de su rehabilitación.
- Es ideal para atletas para entrenamiento cruzado.
- Proporciona a los grupos comunitarios una forma sociable de mantenerse en forma.
- Y es fantástico si desea perder algunos kilos.

Sea cual sea su edad, disfrutará descubriendo los beneficios de la marcha nórdica que mejoran su calidad de vida.

# RUTA DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

SÁBADO 15 DE ENERO DE 2022 DE 10:00 A 14:00 HRS  
(SENDERO LA SONRISA DE RAFA - BERROCAL)

# PLAY

*Nordic Walking*



INFORMACIÓN Y RESERVAS: Ayuntamiento de Berrocal  
Tlf 959 57 70 07 (Horario de Oficina de L a V)  
berrocalinfo@gmail.com  
www.berrocal.es

#### PLAZAS LIMITADAS

(Plazo de inscripción del 27 de diciembre al 12 de enero o hasta completar plazas)

NOTA: Inscripciones Del 27 de diciembre al 7 de enero (prioridad Residentes en Berrocal).

La inscripción a la actividad se dará por completada con la entrega del justificante del pago en la cuenta del Ayuntamiento de Berrocal.

Forma de Pago: transferencia, tarjeta o efectivo en el mismo Ayuntamiento.

PRECIO 3 €: incluye seguro, alquiler de bastones, monitor.

Sendero La Sonrisa de Rafa 8,5 km (se recomienda llevar mochila con agua y comida)





p://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-noticias/noticias-2016/nwptdaweb.jpg)

**RUTA DE INICIACIÓN  
A LA MARCHA NÓRDICA**

**SÁBADO 15 DE ENERO DE 2022 DE 10:00 A 14:00 HRS  
(SENDERO LA SONRISA DE RAFA - BERROCAL)**

**PLAY**  
*Nordic Walking*  
By JCE

INFORMACIÓN Y RESERVAS: Ayuntamiento de Berrocal  
Tf 959 37 70 07 (Horario de Oficina de L a V)  
berrocalinfo@gmail.com  
www.berrocal.es

**PLAZAS LIMITADAS**  
(Plazo de inscripción del 27 de diciembre al 12 de enero o hasta completar plazas)  
NOTA: Inscripciones Del 27 de diciembre al 7 de enero (prioridad Residentes en Berrocal).  
La inscripción a la actividad se dará por completada con la entrega del justificante del pago en la cuenta del Ayuntamiento de Berrocal.

Forma de Pago: transferencia, tarjeta o efectivo en el mismo Ayuntamiento.  
PRECIO 3 €: incluye seguro, alquiler de bastones, monitor.  
Sendero La Sonrisa de Rafa 8,5 km (se recomienda llevar mochila con agua y comida)

 Junta de Andalucía  
Comisión de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo  
INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD

 Berrocal

 JCE  
MULTIDEPORTE

(  
<http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/areas-tematicas/Deportes/cartelnwaweb2.jpg>  
)



 pixers

(  
<http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/areas-tematicas/Deportes/fotomurales-color-de-nordic-walking.jpg.jpg>  
)

**Músculos involucrados**  
El uso de los bastones hace que se impliquen más grupos musculares en el ejercicio

**La 'suelta'**  
Se suelta el mango para realizar la última fase del empuje con la dragonera

La 'suelta' comienza cuando la mano queda por detrás de la cadera

Hombros bajos y relajados

Cuerpo erguido, sin que se incline hacia adelante

Leve rotación del tronco, acompañada con los brazos

**Los bastones**  
La longitud del bastón debe de ser el resultado de multiplicar la altura del caminante por entre 0,66 y 0,70

Por ejemplo, para una altura de **1,65 m** corresponderían unos bastones de **108,9 - 115,5 cm**

Mango  
Dragonera

Zapatillas cómodas y con amortiguación en el talón

Ángulo de apoyo de los bastones con el suelo: **45 - 50°**

Punta de goma para entornos urbanos, o metálica para el campo

**El paso**  
Las zancadas son más largas que en la caminata normal

Se despegando dejando los dedos    Se apoya todo el pie    Se aterriza con el talón

(  
<http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/areas-tematicas/Deportes/IMG-20211016-WA0000.jpg>  
)