

La Marxa Nòrdica

Beneficis per a la salut

La Marxa Nòrdica, o Nordic Walking, és beneficiosa per a qualsevol persona interessada a fer salut i a millorar el seu estat físic i mental.



Què és la Marxa Nòrdica?

És una modalitat esportiva que consisteix a caminar amb un bastó especial a cada mà, que permet exercitar tant les extremitats inferiors com les superiors de manera suau però molt eficaç, perquè millora la força muscular, tonifica els músculs i activa el sistema cardiovascular. També repercuteix de manera directa en la coordinació i la mobilitat.

Prové de Finlàndia, on els esquiadors de fons practicaven aquest tipus de moviment en els entrenaments d'estiu. Avui en dia milers de persones ja la practiquen al centre i al nord d'Europa.

Entrenament per a tothom

És ideal per a totes les persones a qui els agrada caminar o bé ho fan per prescripció mèdica:

- Persones de totes les edats.
- Persones que mai practiquen esport: sedentàries.
- Persones amb diverses patologies articulars (artrosi, artritis, reuma...), osteoporosi, malalties cròniques, patologies d'esquena, diabetis, limfoedema, malalties cardiovasculars, malalties neurològiques...
- Persones amb sobrepès.
- Per a esportistes, com una alternativa més en els seus plans d'entrenament o de rehabilitació de les lesions.

Podeu caminar sols, acompanyats o en grup. Per parcs, camins rurals, carrers, platges, etc. No es necessita cap pista ni terreny especial per practicar-la.

A més, és molt divertit!

Sessions de Marxa Nòrdica d'Althaia

- **Dies i hores:** dimarts i dijous, a les 09:00h, 12:00h i 15:30h. (al juliol, agost i setembre només es farà una sessió a les 08:00h). **Es prega puntualitat.**
- **Lloc:** Estadi d'atletisme "El Congost"
- **Equipament:** bastons de Marxa Nòrdica (facilitats per Althaia), sabatilles de fer esport, roba esportiva i còmoda, una ampolla d'aigua (recomanem veure 200cm³ cada 20 minuts).

Beneficis per a la salut

- **És molt més eficaç que caminar sense bastons:** el consum calòric és més alt caminant amb bastons (entre un 40% i un 60% — entre 400 i 500 calories/hora depenent del pas i la pendent).
- **La sobrecàrrega a les articulacions és menor que quan caminem normalment o correm,** perquè amb els bastons hi ha més punts de contacte amb el terra.
- **Treballa el 90% de la musculatura del cos:** especialment del tronc superior — a diferència de caminar normal, en què solament es treballen les extremitats inferiors.
- **Augmenta el subministrament d'oxigen:** millora l'entrenament cardiovascular.
- **Ajuda a dormir millor i elimina l'estrès** per les endorfines que es produeixen.
- **Ajuda a relaxar** la zona de les cames, la pelvis, la columna vertebral, el cap i les espatlles.
- **Enforteix el sistema immunitari.**