

MARCHA NÓRDICA

La marcha nórdica, o caminata nórdica, es un tipo de ejercicio que se originó en Finlandia en la década de 1930 como entrenamiento de verano para los esquiadores de fondo profesionales.

Se basa en el uso de unos bastones especiales para caminar, parecidos a los del esquí, que, además de trabajar los músculos de la parte superior del cuerpo, sirven de propulsión para avanzar.

Este tipo de ejercicio ahora está reconocido como una actividad física que involucra al cuerpo entero, tanto que puede consumir más de un 40% más de energía que una caminata convencional.

Además es suave para las articulaciones y adecuado para todas las edades y niveles de estado físico, y se puede practicar en cualquier lugar al aire libre.

Por ello, nuestro taller de Marcha Nórdica te ayudará a mejorar tu forma física, hacer amigos y amigas y dejar de lado el ajetreo diario, además de ser una buena alternativa para disfrutar del aire libre.

OBJETIVOS

- Aumentar la sensación de bienestar
- Mejorar la coordinación de las extremidades inferiores y superiores
- Mejorar el sistema cardiovascular y activar la circulación
- Trabajar el 90% de los músculos del cuerpo
- Mejora la postura corporal y fortalece la espalda
- Al igual que otros ejercicios aeróbicos, estimula el sistema inmunitario

CONTENIDOS GENERALES

- Conocimiento de la técnica de marcha nórdica
- Utilización correcta de los bastones
- Calentamiento de cadera y brazos
- Calentamiento de tobillo
- Activación de la musculatura del abdomen
- Activación de la musculatura de las piernas
- Estiramientos finales de hombros, brazos y cuádriceps.

Esta actividad se realizará siempre al aire libre, salvo que las circunstancias meteorológicas sean tan adversas que imposibiliten el ejercicio de la misma.

Los contenidos expuestos son de carácter orientativo y será el/la profesor/a quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.