



La marxa nòrdica

Els orígens de la marxa nòrdica o del nordic walking els trobem a Finlàndia, on els esquiadors de fons l'utilitzaven com a entrenament d'estiu. A partir d'aquí ha evolucionat com a una activitat física en la qual s'afegeix a la forma natural de caminar, l'ús actiu d'un parell de pals especialment dissenyats per aquesta pràctica.

Els beneficis que s'obtenen d'aquesta pràctica es troben a diferents nivells.

Incrementa el consum d'energia fins a un 45% més comparat amb la caminada tradicional, ja que utilitza un gran nombre de grups musculars en un mateix moviment.

També augmenta la freqüència cardíaca de 10-15 batecs per minut, respecte a la caminada tradicional a la mateixa velocitat.

En la postura manté els ossos i les articulacions correctament alineades de manera que els músculs s'utilitzen de forma correcta, prevenint la fatiga, el mal d'esquena i del dolor muscular. A més millora el metabolisme dels discos intervertebrals de la columna i contribueix a la prevenció de l'osteoporosi.

A nivell cardiovascular ajuda a controlar la pressió arterial, el colesterol i els triglicèrids, enforteix el sistema immunitari, presenta una alta efectivitat per la pèrdua de pes (el consum calòric és un 20% més alt respecte a la caminada tradicional).

A nivell psicològic genera un sensació de benestar i, practicada en grup, ajuda a trencar l'aïllament de les persones, millorant significativament la qualitat de vida.

Per a la seva pràctica necessitem ganes de caminar, roba còmoda, calçat esportiu i un parell de bastons de marxa nòrdica, que estan fabricats amb materials molt lleugers, tenen una punta d'acer en un extrem i un sistema de "dragones" per subjectar la mà i el canell en l'altre.

Si no patim cap malaltia que presenti com a contraindicació aquest tipus d'exercici físic (caminar més d'una hora) podem practicar-lo sense dificultats.

Maria Fuentes Marin, fisioterapeuta col·legiada 2.630

Sandra Rodríguez Molino,

fisioterapeuta col·legiada 4.960