



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.com

Iniciación a la Marcha Nórdica

CONCEPTO

La Marcha Nórdica o NordicWalking es un concepto de movimiento, en el que se añade a la forma natural de caminar el uso activo de un par de bastones diseñados especialmente para la marcha nórdica. Es una actividad transversal que abarca tres campos fundamentales: salud, ocio y deporte. También es una técnica deportiva, un entrenamiento efectivo y un deporte de competición.

HISTORIA

El NW surge hacia 1930 en Finlandia, como entrenamiento de verano de los deportistas de esquí de fondo.

Posteriormente, han ido surgiendo una variedad de asociaciones y escuelas de NW tanto a nivel nacional como internacional. INWA, INFO, FENWA y Fittreck son ejemplos de ello.

En 2015 el Consejo Superior de Deportes de España acepta el NW como modalidad deportiva, y lo encuadra en la FEDME (Federación de Montaña), surgiendo a partir de 2017 competiciones oficiales de NW con sus reglamentos, sus árbitros y técnicos deportivos.

BENEFICIOS

El NW es una actividad física completa que moviliza hasta un 90% de la musculatura del cuerpo. Adicionalmente, es muy poco lesiva para las articulaciones y proporciona otros beneficios cardiorrespiratorios, musculoesqueléticos, metabólicos y psicosociales.

MATERIAL

Para practicar NW es necesario unos bastones especialmente diseñados para poder realizar la técnica de NW. Para ello, la dragonera tiene un diseño particular que sujeta la mano y permite recuperar el bastón en la fase de recobro. En cuanto a los materiales, pueden ser de aluminio o de carbono, siendo estos últimos más caros.

Existen modelos de bastones de longitud fija, que son más ligeros y resistentes a las vibraciones. También hay bastones de longitud ajustable (telescópicos) que son más polivalentes.

Las zapatillas deben sujetar bien el pie, proporcionar la amortiguación suficiente para caminar por pistas y senderos y tener la suela flexible para permitir la flexión de los dedos.

La vestimenta debe ser cómoda, sin impedir el movimiento amplio de las extremidades y acorde con las condiciones meteorológicas.



TÉCNICA

En la sesión de iniciación de NW trabajaremos las características básicas del NW:

- Postura erguida, mirada al frente
- Brazos extendidos. Fase de impulso hacia atrás, y recobro del bastón hacia delante
- Bastón siempre diagonal, formando aproximadamente 55º-60º con el suelo
- Paso amplio, adaptado al terreno, pendiente y brazada

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Tras un calentamiento inicial realizaremos ejercicios básicos de introducción a la técnica de NW. Posteriormente daremos un paseo por el parque para practicar los ejercicios. Finalmente se realizarán unos estiramientos finales.