



**Ajuntament de Lleida**

## **MARCHA NÓRDICA**

El Nordic Walking o Marcha Nórdica es una actividad física que incorpora el uso activo de unos bastones específicos a la forma natural de caminar para así impulsar el cuerpo hacia adelante. Integra la actividad de la parte inferior y superior del cuerpo, respetando en todo momento las características biomecánicas de la marcha humana y una correcta alineación articular.

La marcha nórdica es una actividad física segura y eficaz que trabaja el cuerpo de forma simétrica y equilibrada con el objetivo de mejorar el bienestar físico y emocional de quienes la practican.

### **Beneficios para la salud**

---

La práctica regular del Nordic Walking o Marcha Nórdica conlleva beneficios fisiológicos y psicosociales. Esta actividad física también se emplea, bajo supervisión profesional especializada, en procesos de rehabilitación y control de diversas patologías.

Cabe destacar que la práctica totalidad de los estudios científicos se realizan utilizando la técnica diagonal, la más extendida internacionalmente. Algunos de los beneficios más relevantes de la práctica regular de la marcha nórdica son:

- Incrementa la capacidad cardiopulmonar.
- Aumenta el consumo de calorías.
- Libera tensión de cuello y hombros.
- Favorece la prevención de dolores de espalda, osteoporosis, enfermedades del corazón, asma, derrames cerebrales, etc.
- Mejora los síntomas de pacientes con fibromialgia, dolor lumbar, claudicación intermitente, Parkinson y EPOC, entre otros.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Está indicada para prevenir y/o controlar el linfedema.
- Puede contribuir a reforzar el sistema inmunitario.
- Mejora el estado psicosocial de pacientes con depresión o estrés.
- Mejora la capacidad funcional y la calidad de vida.

La marcha nórdica se está mostrando como una potente herramienta en el ámbito de la salud que permite abordar la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de diferentes patologías. Tiene un gran potencial para la promoción de hábitos saludables, la mejora y el mantenimiento de la condición física y ayuda a establecer metas de rendimiento deportivo. La marcha nórdica es una actividad al aire libre que conecta y permite descubrir lugares urbanos y del medio natural. Además, si se realiza en grupo, multiplica sus beneficios psicosociales y de relación con el entorno.



## Ajuntament de Lleida

La marcha nórdica parte de una correcta postura corporal, un respeto a la biomecánica de la caminata natural y un uso activo de unos bastones especialmente diseñados para esta actividad.

Una buena técnica de marcha nórdica permite alcanzar grandes beneficios para nuestra salud. La acción coordinada del tren superior con el tren inferior de nuestro cuerpo activa un gran número de grupos musculares que varía en intensidad y volumen en función de la velocidad que adquirimos en el movimiento. La función de equilibrio, pero sobre todo la de impulso de los bastones, nos hace conseguir una correcta alineación corporal. La baja percepción de esfuerzo nos facilita mantener la actividad en el tiempo, activando diferentes sistemas de nuestro cuerpo.

Por todos estos motivos, la marcha nórdica es un gran medio para mejorar la calidad de vida de la población en general, pero también de grupos con necesidades específicas.

### Material necesario

---

- Bastones específicos de marcha nórdica.
- Mochila pequeña con agua y una barrita energética.

### Día, horario y lugar de la actividad

---

#### GRUPO 1:

- Martes y jueves de 9:15 a 10:45h.
- Lugar de encuentro: Río Segre (altura pasarela Camps Elisis).
- Inicio: 1 de octubre.
- Final: 29 de mayo.

#### GRUPO 2:

- Martes y jueves de 18 a 19:30h.
- Lugar de encuentro: Río Segre (altura pasarela Camps Elisis).
- Inicio: 1 de octubre.
- Final: 29 de mayo.

### Precio de la actividad

---

86,10€ todo el curso.