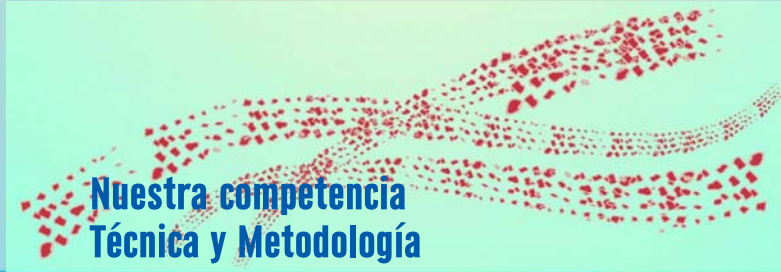


MARCHA NÓRDICA

Beneficios para la Salud



El Nordic Walking mejora la Fuerza, Resistencia, Movilidad y la Coordinación.

- Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el jogging.
- Es la actividad física que hace trabajar el 90% de la musculatura del cuerpo.
- Debido a la activación de la musculatura respiratoria aumenta el suministro de oxígeno a todo el organismo.
- Relaja las tensiones de la nuca y las cervicales.
- Ayuda a dormir mejor. Equilibrio cuerpo-mente.
- Estimula la eliminación de las hormonas del estrés.
- Optimiza el trabajo del corazón.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Aumenta la autoestima.
- Retrasa el envejecimiento.

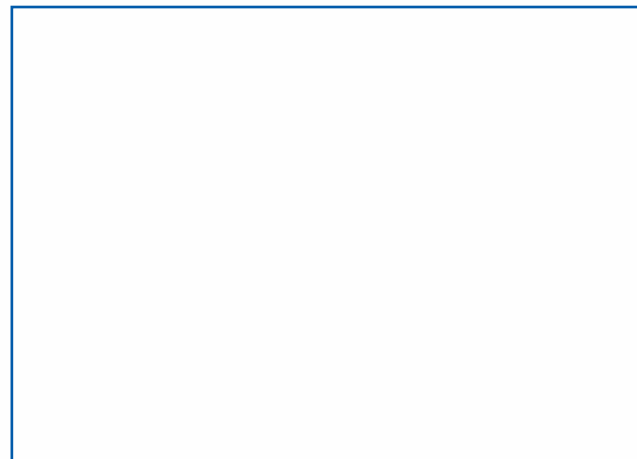
(Origen: Estudio del Instituto Cooper. Área de medicina deportiva, Hollmann, Hettiger, Schattauer, 2002)

Para más información:

www.nordicwalking-ane.es

De la práctica para la práctica, este es nuestro lema en la ANE, la primera Asociación de Nordic Walking de España, que emplea como metodología la técnica ALFA 247 para la enseñanza del Nordic Walking, mediante la cual el "simple caminar con bastones" se convierte realmente en Nordic Walking. El saber y la experiencia de los más de 8.000 formadores de la INFO (International Nordic Fitness Organisation), a la que pertenece la ANE, sirven de fundamento y aval de nuestra formación.

Todos los formadores de la ANE son profesionales del sector de la prevención y mejora de la salud, y entre ellos se encuentran profesionales de medicina científica, nutrición y licenciados en ciencias del deporte, técnicos en educación física, fisioterapeutas, etc.

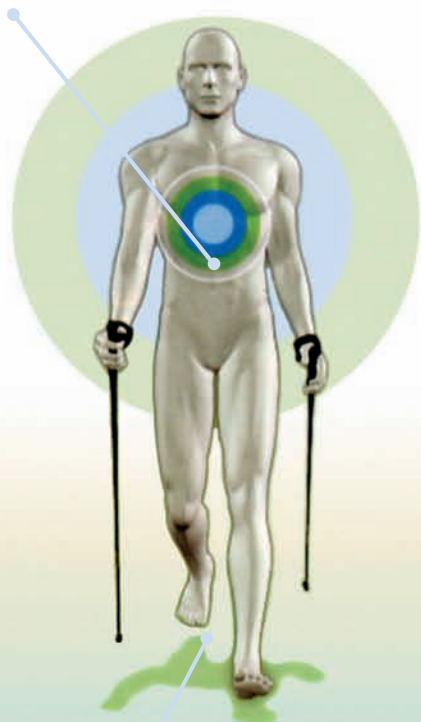


© Copyright: ANE. www.nordicwalking-ane.es



ANDAR ERGUIDO

- Elevar el esternón y el ombligo.
- Estabilizar el centro del cuerpo.



ADAPTAR LA LONGITUD DEL PASO
• Adaptado a la fase del empuje.

SOLTAR

- Durante la fase de empuje.
- Mano detrás del cuerpo.

COGER EL BASTÓN

- En la fase de recobro.
- Momento de clavar el bastón.



TRABAJO ACTIVO DEL PIE

- Hacer rodar el pie entero.
- Desde el talón hasta el dedo pulgar pasando por la parte lateral.

MOVIMIENTO DEL BRAZO

- Amplio con los brazos largos (casi estirados).



ROTACIÓN DEL EJE DE LOS HOMBROS CONTRA EL EJE DE LA PELVIS.

BASTÓN PLANO

- Punta delantera del bastón se sitúa debajo del centro de gravedad del cuerpo en un ángulo de 60°.

TÉCNICA ALFA 247® ANE NORDIC WALKING

- A Andar derecho
- L Largos los brazos
- F Formar un triángulo (baston plano)
- A Adaptar el paso

2 DIRECCIONES

- Impulso
- Recobro

4 FASES

- Tocar
- Cargar
- Controlar
- Mantener

7 PASOS

- Conocer
- Primeras experiencias
- Coger y soltar
- Andar erguido
- Área de movimiento y rotación
- Trabajo activo del pie
- Variantes y técnica ALFA