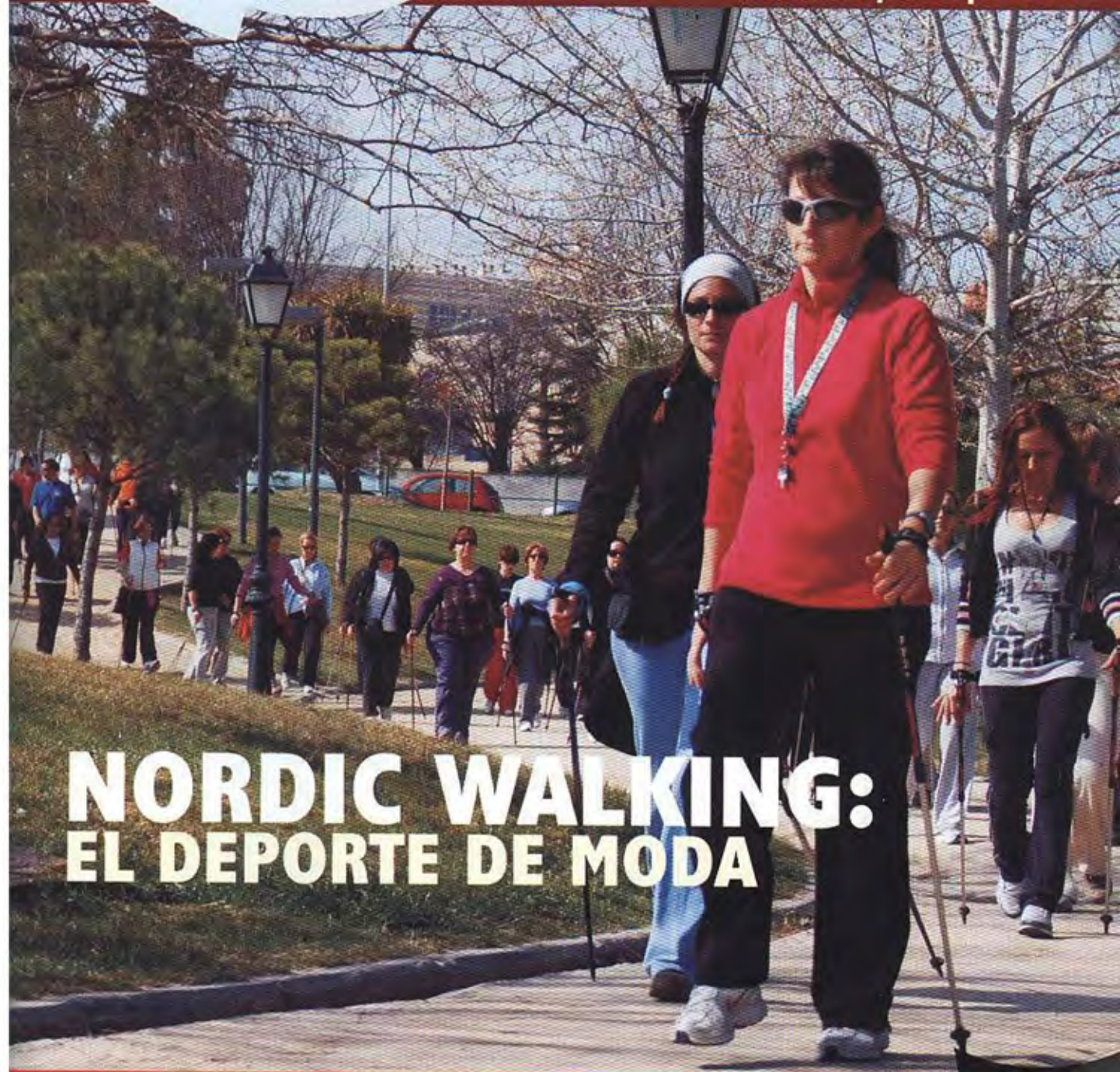




# Entre Pinto y Valdemoro

Revista de Cultura, Ocio y Tiempo Libre



## NORDIC WALKING: EL DEPORTE DE MODA



**GUIA COMPLETA  
PARA SEGUIR  
LA COPA CONFEDERACIONES  
DE FUTBOL**



64



## MEJORA TU SALUD Y TU VIDA PRACTICANDO NORDIC WALKING

**“NO TE LO  
PIENSES...  
MÚEVETE”**



**SE HA HECHO MUY COMÚN VERLOS CAMINANDO POR EL PARQUE TIERNO GALVÁN O POR RUTAS NATURALES DE LOS ALREDEDORES DE VALDEMORO, EN UNA ACTITUD MUY CONCENTRADA Y RÍTMICA, CON SUS BASTONES EN MANO ACOMPAÑANDO SU ANDAR EN FORMA CASI COREOGRÁFICA. CLARO QUE LLAMAN LA ATENCIÓN, PORQUE VAN MUY A SUS ANCHAS COMO SI DE ESQUIAR SE TRATARA, CON LA PEQUEÑA SALVEDAD QUE ES PRIMAVERA, NO HAY NIEVE Y NO LLEVAN SUS ESQUÍES**

Pues estas personas, de todas las edades y muy compenetrada en su actividad, son los miembros de la Delegación Nordic Walking Madrid, perteneciente a la ANE (Asociación de Nordic Walking de España), que tiene su sede en Valdemoro.

Juan Pedro Expósito, vecino valdemoreño con estudios de educación física, es su promotor y su más entusiasta divulgador, porque se encuentra totalmente convencido de los beneficios que esta práctica aporta a la salud, hasta tal punto que ha hecho de la misma su activo estilo de vida.

### ¿QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA?

La marcha nórdica es una práctica en la que se trata de caminar con bastones especiales, con una técnica determinada, que hay que aprender, la técnica ALFA 247: Andar derecho, Largos los brazos, Formar un ángulo, Adecuar el paso, 2 direcciones, 4 fases, 7 pasos de enseñanza.

La realidad es que se trata de una actividad que está resignificando la relación entre deporte y salud, considerando el bienestar físico como algo integral en cuyo bienestar también se tiene en cuenta el factor psíquico. Por tal motivo, se considera a esta práctica anti-estrés, fácil de aprender, económica y sumamente efectiva, así como una forma muy divertida de ocupar el tiempo, mientras nos ejercitamos.

¿Deporte de moda? Pues sí, es una actividad que ha generado un movimiento muy particular y de crecimiento casi exponencial tanto en Finlandia donde se originó, extendiéndose a los demás países del norte de Europa, y bajando rápidamente hasta el centro. En España es curioso su crecimiento en la costa catalana, y en Madrid en ya casi dos años de andadura, son muchas las personas que se han apuntado y lo han incorporado a su estilo de vida.

### ALGO MÁS QUE CAMINAR.

Cabe destacar que en su definición no valen los reduccionismos. Nordic Walking es muy diferente al senderismo o al trekking. La finalidad del uso de los bastones, es generar un movimiento concentrado donde, no solo trabaja la mitad inferior del cuerpo, sino que integra el tronco superior de modo tal que su andar moviliza el 90% de la musculatura de nuestra anatomía.

En pleno movimiento con los bastones, se trabaja tríceps, bíceps, pectoral, dorsal y abdominales de una forma natural, como si estuviéramos en el gym. Cuanto más efectivo hacemos el movimiento, menos peso llevamos a las piernas, menos cansancio, más se aguanta, y esto se va notando conforme se va mejorando la aplicación de la técnica.

De este modo, disminuye la sobrecarga de las articulaciones inferiores, relaja la tensión de la nuca y las cervicales, optimiza el trabajo del corazón, y presenta innumerables beneficios más que están surgiendo a la luz con su práctica. Todo ello sin dejar de lado, que elimina el estrés, refuerza el sistema inmunológico, y aumenta la autoestima al no tratarse de un deporte competitivo.

Se trata de un deporte liviano, pero no menos intenso, que puede practicar cualquier persona a partir de los 7 años, edad a la que se alcanza la estatura para manejar los bastones. Como su forma de marcha no agota, pueden practicarlo personas con serios problemas de sobrepeso o enfermedades tales como, diabetes, problemas articulares, esclerosis múltiple, fibromialgia, etc.





Según comenta Juan Pedro, "los neurólogos de la asociación de esclerosis múltiple, por ejemplo, están viendo una evolución gigante en sus afectados, al practicar Nordic Walking. También conozco muchos casos particulares de socios que han logrado una importante mejoría en diferentes patologías".

## TÉCNICA Y CONCENTRACIÓN

Solo aplicando la técnica adecuada es que se consiguen los innumerables beneficios de su práctica. No se trata del caminar diario, sino que resulta necesario aprender la técnica llamada ALFA perteneciente a la INFO (International Nordic Fitness Organization), una de las más adecuadas, frente a otras, que permite conseguir un gran aumento de efectividad, para que resulte en verdad saludable.

Lo importante de esta técnica es que, cuando tienes mecanizado el movimiento, puedes hablar con otra persona. Es decir que puedes ir hablando en el andar, y esto lo convierte en una actividad muy divertida, lúdica y social, pero como es lógico, sin descuidar el aspecto técnico de su práctica.

Muchas de las personas que se han apuntado a las salidas organizadas en Valdemoro, no practicaban deporte anteriormente o tenían una vida sedentaria. Aún así, muchos deportistas profesionales, realizan esta practica como parte de su programa de entrenamiento, vale decir que se adapta a diferentes necesidades y condiciones físicas, y cumple funciones tanto de rehabilitación como de entrenamiento.

## SALIDAS EN VALDEMORO

Actualmente, todos los días de la semana están cubiertos por salidas, sean oficiales u otras más informales organizadas por los miembros, deseosos de darle una mayor continuidad a la actividad. En las salidas oficiales, van monitores titulados y realizan préstamos de bastones a la gente que aún no los tiene.

A las mismas se suma gente de Madrid, Getafe, Alcorcón, y otros municipios además de Valdemoro. Las rutas varían desde el Parque Tierno Galván, el Espartal, Parque del Retiro, cercanías o Aranjuez, sin descartar nuevas propuestas que puedan interesar a sus miembros.





**"...SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD QUE ESTÁ RESIGNIFICANDO LA RELACIÓN ENTRE DEPORTE Y SALUD, CONSIDERANDO EL BIENESTAR FÍSICO COMO ALGO INTEGRAL, POR TAL MOTIVO, SE CONSIDERA A ESTA PRÁCTICA ANTI-ESTRÉS, FÁCIL DE APRENDER, ECONÓMICA Y SUMAMENTE EFECTIVA, ASÍ COMO UNA FORMA MUY DIVERTIDA DE OCUPAR EL TIEMPO, MIENTRAS NOS EJERCITAMOS".**

Antes de introducirse en la práctica de este deporte, es necesario aprender la técnica e informarse un poco. Por tal motivo se realiza un curso introductorio titulado "Descubre el Nordic Walking" que consta de 3 horas de instrucción técnica y 3 horas de prácticas en salidas, donde se realizan las correcciones de postura y una adecuada implementación de la técnica.

El costo es de unos 30 euros y para que los interesados realicen su primer experiencia sin necesidad de comprarse equipamiento, el uso de los bastones están incluidos en el costo. Cada mes se realiza una nueva edición del mismo, para que nuevos interesados puedan ir sumándose.

## **LA CRISIS NO ES UN IMPEDIMENTO**

El club de Nordic Walking que funciona en Valdemoro, es una asociación sin fines de lucro. El dinero que recaudan lo reinvierten en los socios. El año pasado por ejemplo, regalaron camisetitas y material deportivo. Los asociados solo pagan una cuota anual de 30 euros y un alquiler simbólico de bastones para quienes no tengan los suyos de un euro por salida. No se trata de una cuota mensual, como la de cualquier gimnasio. Pero hay más. Para salir no necesitas ser socio, la cuota es voluntaria. El club está abierto a todo el mundo bajo el lema "No te lo pienses... muévete".

Hay ropa específica de Nordic Walking, pero no es un requisito indispensable para la práctica, basta con ropa cómoda, zapatillas muy blanditas, que no las botas de montaña. Se recomienda una suela flexible, por el trabajo activo que realiza el pie y ya te encuentras listo para la marcha.

## **VALDEMORO SEDE DE CONVENCION DE NORDIC WALKING**

Cabe destacar la importancia que tiene la imagen de Valdemoro como ámbito pionero en el Nordic Walking madrileño. Recientemente Valdemoro acogió una convención de la ANE en la que se firmaron dos convenios, uno con Previsora General, que es la aseguradora catalana que lleva el seguro de toda la ANE, y también con la firma Leki, que es la marca que provee los bastones. Tuvo lugar en el Hotel Infantas, y asistieron todas las delegaciones de España. Luego por la tarde quedaron con toda la gente de Valdemoro para caminar y al día siguiente fueron al Retiro. Allí hubo más de 300 personas practicando Nordic Walking.

Aprovechemos esta ventaja y si no estamos convencidos, aún nos queda hablar con Juanpe, quien con su entusiasmo y convencimiento hará lo necesario para transmitirnos la pasión que él siente por este estilo de vida saludable.