

# CUERPO MENTE

BIENESTAR Y SALUD NATURAL

Nº 212 - 3 €

**14 ALIMENTOS  
PARA VIVIR  
MÁS Y MEJOR**

**LA ESPELTA,  
EL TRIGO IDEAL**  
Más natural, nutritiva  
y fácil de asimilar

**LAS CLAVES  
DE LA SALUD  
OCULAR**

**VITALIDAD  
EN INVIERNO**  
Propuestas para  
ganar bienestar

**SUPERAR LOS  
PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS**

ESPECIAL

Guía para  
combatir el  
insomnio

**RESPIRACIÓN  
ANTIESTRÉS**

CÓMO UTILIZARLA EN CADA SITUACIÓN



PVP Canarias 3,15 €



# Caminar con todo el cuerpo

La caminata nórdica mejora globalmente la fuerza, la coordinación y la resistencia.



AGE FOTOSTOCK

Habitual en el centro y norte de Europa y popular también en nuestro país, la caminata nórdica, o Nordic Walking, es una forma divertida y saludable de caminar involucrando los músculos de la parte superior del cuerpo. Esto se consigue con la ayuda de unos bastones especiales que se unen a la mano mediante una cinta.

La técnica proviene de Finlandia, donde los esquiadores de fondo la practicaban en sus entrenamientos de verano. Consiste en utilizar los bastones para conseguir una activación muscular global de piernas, tronco y brazos, siguiendo el movimiento en diagonal de brazos y piernas. Se

considera que utilizando bien la técnica (bautizada como ALFA 247) trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo, con la ventaja de que la sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el *footing*.

## MÚLTIPLES VENTAJAS

Otras ventajas del Nordic Walking es que aumenta el suministro de oxígeno, relaja la tensión de la nuca y las cervicales, alivia el estrés, conecta con la naturaleza y ¡resulta divertido!

Cualquier persona, incluso si su nivel de condición física es bajo, puede practicar la caminata nórdica para mejorar su salud. Al iniciarse, sin embargo, conviene acudir a un profesional que enseñe la técnica

## CÓMO USAR LOS BASTONES

- Al principio conviene dejar que los bastones cuelguen de las muñecas y andar relajadamente unos minutos, con los brazos acompañando el movimiento de forma natural.
- Una vez los brazos se han coordinado con las piernas, se empiezan a usar los bastones. Hay que apoyarse en ellos cuando están junto al cuerpo, en su vertical. La parte superior del cuerpo se inclina adelante. El brazo de la pierna que avanza se lleva muy atrás, estirándolo del todo. Al final del gesto se suelta el bastón y el brazo vuelve adelante arrastrando el bastón, sujeto por la cinta que lo une a la muñeca.

correctamente y supervise los movimientos.

Si se desea más información se puede consultar la web de la Asociación Nacional de Nordic Walking de España ([www.nordicwalking-ane.es](http://www.nordicwalking-ane.es)) y el Ma-

nual *Práctico de Nordic Walking* (Ed. Tutor). Por otra parte, la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de la Universidad de Vigo está investigando los efectos saludables del Nordic Walking.