

integral

VIVE MEJOR EN UN MUNDO MEJOR

11.1057 ESP/11.1057

CURARSE CON FLORES DE BACH

Entrevista
DARREN DOHERTY
El permacultor que escucha la tierra

Plaguicidas ilegales, ¿se utilizan aún?

Picnics biológicos para comer sano

Pescar con ayuda del sol

En forma con el nordic walking

Al sol sin miedo

Como disfrutar de los beneficios de la radiación solar





Nordic walking, ejercicio sano sin lesiones

Moviliza un 90 por ciento de los músculos y puede practicarse en cualquier lugar

Hace 3 millones de años, el ser humano se diferenció de sus ancestros por su postura erecta, la bipedestación, y que se encuentra en su forma moderna en el *Homo sapiens*. Esta postura erguida implicó la transformación de los miembros y del tronco, así como de la colocación de la cabeza y de los órganos sensoriales en una posición elevada. No es el objetivo de este artículo hacer un repaso biomecánico de la bipedestación, pero sí es interesante conocer que mediante la postura erecta, el ser humano consiguió economizar la energía necesaria para oponerse a la gravedad y así reservarla para relacionarse con el mundo que le rodea a través de la palabra, el gesto o el pensamiento y, por último, y no menos importante, a través del movimiento. En la actualidad, como sociedad, permanecemos más tiem-

po sentados que en el pasado. Nuestros hijos, a una edad más temprana, pasan mayor tiempo sentados delante de una mesa sin demasiado tiempo para correr libremente, saltar o trepar; los adultos, que les servimos de modelo, pasamos también largas horas sentados, ya sea delante del ordenador, estudiando, conduciendo, en reuniones o incluso en nuestro tiempo libre en el cine o en

esos estupendos sofás diseñados para fomentar la postura relajada delante del televisor. El resultado de esta ausencia de demanda física es el deficiente desarrollo de nuestro tejido muscular esquelético con una mayor predisposición a las lesiones (dolores de espalda, dolores articulares), además de ser uno de los principales factores de riesgo de la hipertensión, hipercolesterolemia y obesidad. Por ello, podemos afirmar que nuestra sociedad adolece de falta de movimiento. El ser humano es cada día menos físico y más mental, más estático y más complicado. Necesitamos formas de movimiento suaves y a la vez efectivas como promoción y prevención de nuestra salud. Éste es el objetivo del nordic walking o marcha nórdica.

Material necesario

Para la práctica se necesita ropa cómoda que permita libertad de movimientos y adaptarse a las diferentes situaciones climatológicas (viento, lluvia, frío, calor, etc); un buen calzado deportivo (trekking, jogging, etc) y bastones adaptados a la altura del practicante.

Los bastones deben ser específicos para esta actividad, ya que disponen de una dragonera a modo de guante que asegura el movimiento correcto de abrir-cerrar la mano, una puntera resistente y dura para terrenos de tierra y una de goma para asfalto, y el bastón en sí, que tiene que ser resistente, ligero y estable para poder desarrollar su función de apoyo-guía-amortiguación.

Qué es el nordic walking

No es un deporte, es un concepto de movimiento que consiste en caminar con dos bastones a un ritmo ni demasiado rápido ni demasiado lento, es decir, que no permita cantar pero sí hablar. Es una actividad física que está revolucionando el concepto de ejercicio gracias a sus características particulares. Primero, porque se practica al aire libre. Y, segundo, que cualquier persona de cualquier edad puede beneficiarse de su práctica. Tanto personas con dolor de espalda, artritis, osteoporosis, sobrepeso, diabetes, personas de edad avanzada o personas jóvenes que nunca han practicado deporte y quieren ponerse en forma. La diferencia en el entrenamiento, inicialmente guiado y supervisado por un instructor especializado, recaerá en la intensidad. Además, es una actividad física divertida, ideal para todas aquellas personas que caminan por prescripción médica o simplemente porque les gusta. Otra de las ventajas es que se puede practicar solo o en grupo en cualquier terreno (playa, senderos, parques, calles, caminos, etc). El nordic walking es una experiencia placentera y un saludable entrenamiento para los que lo practican. A su vez, no existe el factor competitivo ni agresivo que puede encontrarse en otras actividades deportivas.

Beneficios para la salud

Durante la práctica de la marcha nórdica, con la técnica diagonal correcta, se moviliza el 90% de nuestra musculatura; dicho de otra forma, no sólo trabajan las extremidades inferiores, sino que se produce un trabajo de los brazos, hombros, pectorales, espalda, glúteos y abdominales. Durante la marcha, el practicante



mantiene una postura erguida y fisiológica, entrenando así el sistema neuromusculoesquelético y mejorando su postura. Se realiza un movimiento de balanceo o péndulo de los brazos respecto la pelvis, que relaja las tensiones de la nuca y hombros además de mejorar la movilidad general de la columna vertebral. El uso de los bastones, junto con el aprendizaje del *movimiento normal*, facilita el trabajo de las articulaciones, ya que el apoyo se realiza en las cuatro extremidades y no sólo en las dos inferiores, disminuyendo la posibilidad de sobrecarga articular. Es una forma de entrenamiento de la resistencia, fuerza, movilidad y coordinación que nos permite retrasar el proceso de envejecimiento de nuestro sistema musculoesquelético. Practicar nordic walking aumenta el consumo de oxígeno desde un mínimo del 20% al 60% y mejora el ritmo ventilatorio, ya que en ningún momento llega a ser una actividad extenuante. También se ve incrementado el consumo energético en un 20%, aproximadamente, siendo una actividad beneficiosa para todas aquellas personas con sobrepeso. Se producirá una mayor activación de la función cerebral, debido a la concentración que requiere una práctica adecuada, estimulando así la eliminación de hormonas responsables del estrés. Esta activación cerebral puede ser la responsable de un fortalecimiento del sistema inmunitario.

Ventajas de practicarlo

Al igual que sucede con otras actividades físicas, el nordic walking reduce el grado de estrés, ansiedad y síntomas de depresión. Además, esta actividad física conduce a una mejora de la autoestima del practicante, así como a un equilibrio cuerpo-mente.

Para aprender la técnica, es necesario un buen instructor, pero después se puede practicar sólo o en grupo. Permite hablar con los compañeros sin perjudicar el rendimiento: es una actividad divertida. Se puede practicar en cualquier lugar y situación climatológica, disfrutando de la naturaleza. Además, resulta económico porque sólo es necesaria la inversión de los bastones. Es una actividad muy segura. El riesgo de lesión es mínimo, si el equipo y técnica son los adecuados, en contrapartida con los numerosos beneficios que aporta al organismo.

HERMINIA GARCÍA BERNÁRDEZ
FISIOTERAPEUTA