

PREVENIR

¡ES SALUD!

GRANDES
EXPERTOS
RESPONDEN
A TODAS TUS
DUDAS

-4 KG. EN 1 MES

- Dieta "antimichelin"
- Trucos para no sufrir
- 5 comidas al día

20
TRUCOS
para ganar
tiempo
y ser feliz

ESPALDA
SIN DOLOR
Claves para
fortalecerla

COCINA SANA

Ideas fáciles
llenas de
vitaminas

SIEMPRE JOVEN
AVANCES ANTIEDAD
A TU ALCANCE

GUÍA PARA
PROTEGERTE
DE LA GRIPE

Alimentos que curan
Qué comer
para evitar el
insomnio,
la migraña...



ESPAÑA 2,10€
GLOBUS
REVISTA MENSUAL
8 480002 037105
00202
N. 202

Marcha nórdica

UNA NUEVA FORMA DE ANDAR

Da lo mismo la edad, el sexo, el estado físico... el "nordic walking" mantiene a todos en forma... y de buen humor. Conoce los secretos de su técnica, sus beneficios y cómo iniciarte en esta original caminata, que todos pueden practicar. Por Omar R. Goncebat

Es mucho más que caminar con bastones: la marcha nórdica ofrece un sentido del movimiento completamente nuevo, un concepto revolucionario para alcanzar una vida llena de vitalidad, que pone al cuerpo en forma de modo original, uniforme e integral. No sólo mejora el estado físico y tonifica

los músculos, sino que además ayuda a disolver las tensiones que aquejan al cuerpo y a nuestra mente. Quizá te parezca que estas apreciaciones sobre la marcha nórdica o "nordic walking" (NW) sean exageradas pero basta con hablar y ver a sus seguidores -ágiles, vitales, relajados...- para comprobar que en su experiencia hay

mucho de verdad. Son ellos quienes afirman que la actividad que practican es algo más que un deporte de moda. Juan Pedro Expósito, coordinador de la agrupación más numerosa de la Asociación de Nordic Walking de España, nos explica todo lo que necesitas saber para iniciarte y realizar este innovador deporte.

Asesor: Juan Pedro Expósito, delegado de Madrid de la ANE (Asociación de Nordic Walking de España) y presidente del Club Nordic Walking Madrid.



EL EXPERTO OPINA



>> A diferencia de la marcha normal, "es que en el NW caminamos utilizando más el tren superior del cuerpo. Esto permite que el tren inferior sufra menos estrés". >> Es un bálsamo para la mente ya que "se trata de una práctica divertida que permite socializar por lo que beneficia en casos de anorexia, depresiones, angustia, estrés, ansiedad...".

>> Sus beneficios son variados, ya que "es tan eficaz para aliviar problemas de espalda como para solucionar trastornos como la incontinencia urinaria. También para fibromialgia y sobrepeso. >> Este ejercicio trabaja el 90% de la musculatura, en especial los abdominales, brazos, pectorales, espalda y cuello. >> Conviene aprender la técnica, ya que es fácil caerse si no se saben manejar los bastones y para adoptar las posturas y el ejercicio sea más eficaz". ■ Para saber más: www.nwmadrid.es y *Manual Práctico de Nordic Walking* (varios autores, Editorial Tutor).

¿En qué consiste la marcha nórdica?

Básicamente radica en caminar con bastones especialmente diseñados para ello, con una técnica propia y un trabajo correcto de cuerpo y brazos.

¿Quiénes pueden practicarla?

Cualquiera que sepa caminar puede hacer también NW. Con un poco de paciencia y asistiendo a un curso básico, todas las personas pueden conseguirlo.

¿Para quién es más indicado?

Es ideal para los "ratones de oficina": quienes pasan mucho tiempo sentados ante un escritorio y los sedentarios.

¿Cuándo y dónde se practica?

Aunque suele asociarse con las temporadas y lugares fríos, el NW puede realizarse en todas partes, a cualquier hora y estación del año.

¿En qué consiste? Los brazos mandan y determinan el ritmo e incluso la longitud del paso. Debido a la coordinación diagonal de las extremidades (cuando se clava el bastón izquierdo el pie derecho se adelanta), el eje de la cadera rota suavemente en sentido contrario al de los hombros.

La mejor forma de aprender

La técnica llamada Nordic ALFA, uno de los métodos más eficaces, rápidos y sencillos para aprender el "nordic walking" para principiantes, fue desarrollada en Alemania.

Para aprenderla, has de seguir rigurosamente los siguientes pasos:

1 Primero, conocerlo. Se trata de coger confianza con el material, el entorno, la gente del grupo y el instructor, conocer las normas de comportamiento de este tipo de marcha y las diferencias de otro tipo de caminatas con bastones. En esta etapa es fundamental elegir el bastón correcto con la longitud adecuada.

Consejos: Procura trabajar en grupo: así no sólo conoces personas, sino además aprendes automáticamente a manejar el material. Antes de invertir en un bastón, pruébalo siempre, en el curso. El instructor te asesorará.

2 Aprende a soltarlo. Consiste en soltar los bastones (dejándolos sujetos a la muñeca sólo mediante la correa), estirar y separar los dedos al máximo y caminar con las manos abiertas, dejando oscilar los brazos de manera natural junto al cuerpo.

Consejos: Ten paciencia contigo mismo y con tu cuerpo, ya que "soltar" representa por sí mismo un reto. Haz este ejercicio sobre suelo blando, por ejemplo en un prado, para que tengas pocos obstáculos y hagas menos ruido.

3 Coge y suelta. La atención se dirige a la alternancia rítmica entre "coger y soltar". Consiste en agarrar el bastón cuando va hacia delante y hasta que se clava para después soltarlo cuando desaparece de nuestro campo visual.



BASTONES: CÓMO ELEGIRLOS

El equipamiento necesario para el NW es similar al de la marcha normal, salvo en que en el primero se añaden los bastones como elemento principal. Al elegirlos debes tener siempre en cuenta que:

>> La longitud adecuada es de dos tercios de tu estatura.

>> La medida ideal del bastón la conoces poniéndolo en vertical delante de ti, sin el "pad de asfalto" (también llamado "zapatilla" o "zapatito"). La salida lateral de la "dragonera" (correa) tiene que coincidir en posición erguida, con la altura de tu ombligo.

>> Para que se noten sus efectos de descarga, debes poder apoyarte en él

sin que se doble demasiado durante la fase de impulso, cuando ejerces presión sobre la "dragonera" del bastón.

>> Éste tiene que amortiguar las sacudidas de la marcha para que las vibraciones no se trasmitan a las articulaciones del cuerpo.

>> Un buen bastón ha de ser ligero y llevar una punta especial con "pads de asfalto" extraíbles, para brindar la sujeción necesaria en cada tipo de suelo.

>> Son preferibles los modelos de una pieza, de aleación de carbono o fibra de vidrio, porque pesan menos, son más cómodos, oscilan mejor y hacen menos ruido al caminar.

Así se aprende a emplear el bastón y la amplitud de movimientos con el brazo extendido de la manera correcta.

Consejos: Como ejercicio previo, primero balancea los brazos en posición estática, en paralelo y en diagonal. Al bascular hacia delante, coge el bastón; al bascular hacia atrás, suéltalo. Después practica esto caminando. No dejes que tu cuerpo se desanime: tardarás algunas semanas en asentar este movimiento.

4 Ponte recto. El objetivo es conseguir la posición erguida del cuerpo, de los pies a la cabeza: pierna, pelvis, columna vertebral. Hay que estabilizar el punto de gravedad en el centro del cuerpo. Otro punto clave, en el que hay que centrarse es la cadera, que une las piernas con la columna vertebral cuando nos erguimos.

Consejos. Para medir la posición erguida, pon tu dedo meñique en el ombligo y el pulgar en el extremo inferior del esternón. Si el meñique y el pulgar están extendidos al máximo, ¡a tu columna le va bien!

5 Utiliza las áreas de movimiento.

Cuando se ha logrado erguir la columna vertebral, hay que añadirle una suave rotación del eje de los hombros contra el eje pélvico (caderas). Cada vez que clavas el bastón, tu hombro correspondiente, también se mueve un poco en el sentido del movimiento, con lo que se produce la rotación.

Consejos. Para incorporar la rotación, practica este ejercicio: pon los bastones sobre los hombros, sujétalos por ambos extremos y rota suavemente alrededor del eje del cuerpo, primero de pie, subiendo cada vez una rodilla. Después, camina con este movimiento, rotando el eje de los hombros.

6 Entrena tus pies. Consiste en practicar y entrenar el rodaje natural del pie. Para ello, hay que procurar que la huella trace una medialuna: todo el pie rueda, desde el talón pasando por el borde exterior de la parte central, y en dirección al dedo pulgar.

Consejos. Para practicar este movimiento, imagina que exprimes medio limón (puesto "de canto" sobre el suelo), pisándolo poco a poco, con la parte delantera del pie. Otro truco para hacer para hacer rodar el pie es caminar marcha atrás.

7 Variaciones. Se acoplan entre sí los elementos aprendidos, de modo que surja un movimiento fluido, armónico y elegante. Se corrigen los movimientos desiguales, acelerados o rígidos.

Consejos. Caminar tan a menudo como puedas, concentrándote en aspectos del movimiento, por ejemplo estar pendientes durante 5 minutos del trabajo del pie, después practicar el "coger y soltar", y luego trabajar en la posición erguida. Con la práctica, la observación y la paciencia mejora la coordinación.



CÓMO BENEFICIA AL CUERPO

El NW tiene una serie de efectos positivos específicos, gracias a la suavidad de sus movimientos y reparto de las cargas corporales:

>> El trabajo del pie mejora el efecto de bombeo de las venas de las piernas, previniendo la hinchazón de los tobillos.

>> Mejora la circulación en partes del cuerpo que no se activan habitualmente, previniendo que se calcifiquen las arterias.

>> Ayuda a que se yerga la columna vertebral en una postura natural y funcional.

>> Hace que los discos situados entre las vértebras se mantengan

en marcha, lubricándolos como una esponja, nutriéndolos y preservándolos sanos.

>> Refuerza la musculatura que sujeta el tronco y la cadera en su posición natural, como un "corsé".

>> Ayuda a nutrir y "desintoxicar" los cartílagos, y a evitar el desgaste prematuro de las articulaciones, previniendo la aparición de enfermedades reumáticas.

>> La alternancia entre tensión y aflojamiento, relaja la zona de la nuca y hombros, dónde se manifiestan el estrés cotidiano.

>> Fortalece las defensas al obligar al cuerpo a adaptarse a distintas situaciones y entornos.