



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



## MARCHA NÓRDICA

### Curso de iniciación a la MARCHA NORDICA

Sábado 11 de marzo de 2023

#### CONCEPTO

La Marcha Nórdica o Nordic Walking es un concepto de movimiento, en el que se añade a la forma natural de caminar el uso activo de un par de bastones diseñados especialmente para la marcha nórdica.

Es una actividad transversal que abarca tres campos fundamentales: salud, ocio y deporte. También es una técnica deportiva, un entrenamiento efectivo y un deporte de competición.

#### HISTORIA

El NW surge hacia 1930 en Finlandia, como entrenamiento de verano de los deportistas de esquí de fondo. Posteriormente, han ido surgiendo una variedad de asociaciones y escuelas de NW tanto a nivel nacional como internacional. INWA, INFO, FENWA y Fittreck son ejemplos de ello.

En 2015 el Consejo Superior de Deportes de España acepta el NW como modalidad deportiva, y lo encuadra en la FEDME (Federación de Montaña), surgiendo a partir de 2017 competiciones oficiales de NW con sus reglamentos, sus árbitros y técnicos deportivos.

#### MATERIAL

Para practicar NW es necesario unos bastones especialmente diseñados para poder realizar la técnica de NW. Para ello, la dragonera tiene un diseño particular que sujeta la mano y permite recuperar el bastón en la fase de recobro. En cuanto a los materiales, pueden ser de aluminio o de carbono, siendo estos últimos más caros.

Existen modelos de bastones de longitud fija, que son más ligeros y resistentes a las vibraciones. También hay bastones de longitud ajustable (telescopicos) que son más polivalentes.

Las zapatillas deben sujetar bien el pie, proporcionar la amortiguación suficiente para caminar por pistas y senderos y tener la suela flexible para permitir la flexión de los dedos.

La vestimenta debe ser cómoda, sin impedir el movimiento amplio de las extremidades y acorde con las condiciones meteorológicas.

## TECNICA

En la sesión de iniciación de NW trabajaremos las características básicas del NW:

- Postura erguida, mirada al frente
- Brazos extendidos. Fase de impulso hacia atrás, y recobro del bastón hacia delante
- Bastón siempre diagonal, formando aproximadamente 55º-60º con el suelo
- Paso amplio, adaptado al terreno, pendiente y brazada

## DESARROLLO DE LA SESION

Tras un calentamiento inicial realizaremos ejercicios básicos de introducción a la técnica de NW.

Posteriormente daremos un paseo por el parque para practicar los ejercicios.

Finalmente se realizarán unos estiramientos finales





No está de más recordar que cualquier actividad física o deporte, por muy exento de peligros que pueda parecer, conlleva siempre un riesgo que el participante ha de estar dispuesto a asumir.

La Marcha Nórdica no está exenta de estos, aunque se realice en parques o jardines urbanos. La percepción inicial podría ser que, caminar por un parque con unos bastones no puede entrañar ningún riesgo.

Sin embargo, la experiencia de la federación con distintos grupos de esta especialidad en los últimos años, nos lleva a pensar que se podrían evitar incidencias si se evitan errores frecuentes que resumimos en esta ocasión.

### **Equipación inadecuada**

---

La utilización de calzado inadecuado, sin dibujo suficiente en la suela, zapatillas planas o con poca sujeción al pie o tobillo.

Al tener un deficiente agarre de la suela en la pisada, aumentan las posibilidades de resbalones al caminar, especialmente en pequeñas rampas de descenso donde la gravilla o tierra facilita el resbalón. La mayoría de las caídas se producen en las bajadas, al intentar frenarse.

### **Bastones inadecuados**

---

Son aquellos que no son de marcha nórdica, tipo bastones de montaña que no cuentan con las *dragoneras* (*cintas de sujeción*) específicas para la Marcha Nórdica.

Otro problema lo presentan los bastones fijos o de un único tramo. Suelen ser demasiado altos para el usuario. La medida correcta ha de situar aproximadamente, el anclaje de la dragonera a la altura del ombligo de la persona.

Recomendamos siempre comprar bastones extensibles de, al menos, dos tramos que permiten una regulación de la altura adecuada.

No contar con bastones de Marcha Nórdica o demasiado altos ocasiona movimientos inadecuados que, de forma repetitiva puede generar molestias o lesiones.

## **Concentración**

---

La realización de movimientos repetitivos conduce a una relajación y automatización del movimiento. Cuando no se tiene integrada una técnica adecuada, es fácil realizar movimientos cruzados de los pies con el terreno y/o con los bastones.

Como consecuencia se suelen producir caídas al tropezar sobre el terreno o al cruzar los bastones entre las piernas. En ocasiones, además de la caída contra el suelo, se añade golpearse el cuerpo con la empuñadura de los bastones.

## **Técnica inadecuada**

---

Hay personas que consideran importante mantener un ritmo rápido y avanzar con más velocidad dejando de prestar atención a una técnica correcta.

La repetición de movimientos intensos sin prestar atención a la propiocepción (percepción inconsciente de los movimientos y de la posición del cuerpo), la amplitud del movimiento, el adecuado apoyo, la postura general y/o segmentada de cada uno de los miembros, puede producir lesiones musculares o articulares.

## **Sobreestimación de las condiciones físicas**

---

En ocasiones nos encontramos con personas que están en recuperación de alguna patología, de lesiones previas, o en tratamiento médico, etc. Intentar mantener un ritmo por encima del adecuado, por no perder al grupo, puede originar un sobreesfuerzo inadecuado y en ocasiones desmotivador.

## **Deshidratación**

---

No atender o subestimar los síntomas de estados de deshidratación en épocas de calor puede resultar en golpes de calor y otras situaciones nada recomendables durante actividades físicas.

## **Atender a lesiones previas y calentamiento**

---

No valorar lesiones previas o no realizar un calentamiento específico en función de las características de cada individuo puede generar nuevas lesiones o agravar las existentes.