

# MARCHA NÓRDICA



## QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA

La Marcha Nórdica es una práctica deportiva que consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados que permiten trabajar tanto las piernas como la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y espalda). Es sencilla, fácil de aprender y accesible para cualquier persona que pueda caminar sin dificultad. Además es una actividad de bajo impacto para las articulaciones. Para practicar Marcha Nórdica sólo se requiere ropa y calzado deportivo y, eso sí, unos bastones específicos que son aportados por el instructor.

## QUÉ BENEFICIOS TIENE

Practicar Marcha Nórdica nos permite mejorar de forma sencilla y natural la condición física, tonificar la musculatura (se utiliza el 90 % de los músculos del cuerpo), sin cargar de forma excesiva las articulaciones, y corregir distintos desequilibrios posturales. También refuerza el sistema inmunitario, mejora la coordinación de brazos y piernas, disminuye la grasa corporal y activa el sistema cardiovascular.



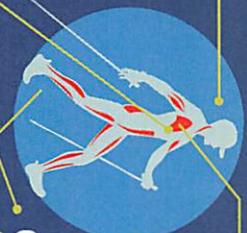
**FOCALIZA LA ATENCIÓN**

Mejora el equilibrio y la coordinación



la resistencia cardiovascular

**FORTALECE**



Utilizamos el

**90%**

de nuestros músculos

**CORRIGE LA**

postura corporal



## DURACIÓN Y CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD

Clases-salidas de marcha nórdica 3 horas a la semana al aire libre (pistas y senderos cómodos) **en horarios de mañana y de tarde. Del 1 de octubre de 2024 al 31 de mayo de 2025.**

**Equipo necesario:** Sólo se requiere ropa y calzado deportivo (zapatillas deportivas o de montaña).

**Se incluye el uso de bastones** (son específicos para esta actividad), hasta que las participantes decidan adquirir unos propios.

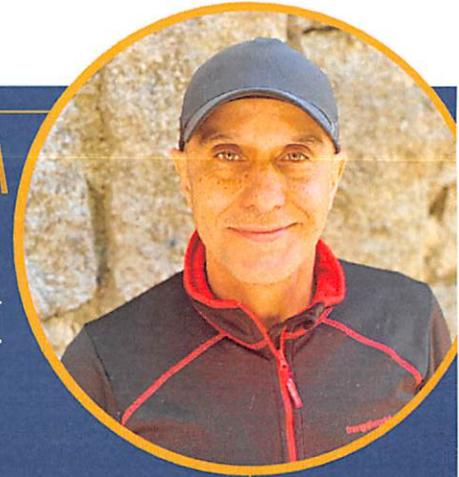
### Cada salida de marcha nórdica consta de:

- Una parte de preparación del cuerpo, con ejercicios de calentamiento.
- Una parte de clase práctica para aprender las bases de la marcha nórdica y de ejercicios de coordinación y fortalecimiento.
- Una caminata por pistas y senderos en torno a Piedralaves.
- Una parte de estiramientos.

### PEDRO FERNÁNDEZ GARCÍA

Entrenador de Marcha Nórdica titulado por la Federación de Montañismo, titulación oficial reconocida por el Consejo Superior de Deportes.

Con más de cinco años enseñando esta técnica a través de cursos, salidas y la realización de rutas guiadas con esta técnica en diferentes espacios naturales.



# MARCHA MORQUICHA



PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE COLABORACIÓN MUNICIPAL

