

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #21

A MARCHA NÓRDICA

BENEFICIOS FÍSICOS, TÉCNICAS, MATERIAL
ORIXE E ESCOLAS



Introdución

A marcha nórdica, tamén coñecida como *nordic walking*, é unha actividade física que **combina o camiñar natural co uso de bastóns especificamente deseñados para potenciar o exercicio**. Xurdida no norte de Europa, esta práctica destacou nos últimos anos pola súa capacidade para combinar os beneficios da actividade física con elementos de conexión coa natureza, ofrecendo unha experiencia integradora e saudable. Este documento explora os beneficios físicos desta práctica, as súas técnicas, o material necesario, o seu orixe e as escolas que a promoven.

Beneficios físicos da marcha nórdica

A marcha nórdica destaca polos seus múltiples beneficios para a saúde física e mental, derivando gran parte deles da súa práctica ao aire libre e da interacción co medio natural:

Traballo integral do corpo

A marcha nórdica **activa preto do 90% dos músculos do corpo**, grazas á incorporación do movemento dos bastóns. Este traballo integral fortalece tanto a parte superior como a inferior do corpo, mellorando a coordinación e o equilibrio.

Redución do impacto articular

Ao empregar bastóns, distribúese o peso de maneira máis equilibrada, **reducindo o impacto sobre articulacións como os xeonllos e os nocellos**. Isto fai que sexa unha actividade apta para persoas maiores ou con problemas articulares.

Mellora da capacidade cardiovascular

Como actividade aeróbica, a marcha nórdica mellora a capacidade pulmonar e o sistema cardiovascular. Estudos amosan que pode ser tan efectiva como correr a un ritmo moderado, pero cun menor risco de lesións.



Fortalecemento da saúde ósea

A práctica regular **contribúe ao fortalecemento dos ósos**, grazas ao impacto moderado e ao estímulo continuo, o que é especialmente beneficioso para previr a osteoporose.

Benestar emocional e redución do estrés

A conexión coa natureza que caracteriza esta práctica **promove a relaxación e a liberación de endorfinas, reducindo o estrés e mellorando o estado anímico**.

Técnicas da marca nórdica

Existen diferentes técnicas de marcha nórdica, que poden variar segundo o nivel de experiencia e os obxectivos do practicante. Estas son as máis destacadas:

Técnica Clásica

É a máis básica e semellante ao camiñar natural. Os bastóns utilízanse para acompañar o movemento alternado de brazos e pernas, impulsándose cara adiante. Esta técnica é **ideal para principiantes**.

Técnica de Dobre Paso

Nesta variante, o bastón acompaña dous pasos consecutivos da perna contraria antes de ser cravado novamente. **É moi utilizada para desenvolver a resistencia e a coordinación**.

Técnica Diagonal ou Alpina

Inspirada no esquí de fondo, implica un movemento máis dinámico, cunha maior inclinación do corpo cara adiante e un uso máis intenso dos bastóns. **Está dirixida a persoas con maior experiencia e desexo de traballo físico**.

Técnica Fitness

Esta técnica pon o foco no ritmo elevado e no aumento do gasto calórico. Inclúe unha **maior amplitude de movementos e maior intensidade na cravada dos bastóns**.

Material necesario para a práctica

O material para practicar marcha nórdica é sinxelo, pero fundamental para garantir unha experiencia segura e eficaz:

Bastóns

Os bastóns deben ser **lixeiros, resistentes e axeitados en altura**. Están feitos de materiais como aluminio ou fibra de carbono e levan correas ergonómicas para un agarre seguro.

Calzado

É recomendable empregar **calzado cómodo, flexible e con boa adherencia**. Un bo calzado protexerá contra posibles lesións en terreos irregulares.

Roupa adecuada

A roupa debe ser **transpirable e adaptada ás condicións climáticas**. En zonas frías, é esencial usar capas que se poidan quitar ou engadir segundo a temperatura.

Accesorios adicionais

Inclúen **botellas de auga, mochilas lixeiras**, e en ocasións bastóns con puntas intercambiabes para diferentes tipos de terreo (asfalto, terra, neve).



Orixe e evolución

A **marcha nórdica ten as súas raíces nos países escandinavos**, onde era empregada polos esquiadores de fondo como método de adestramento fóra de tempada. Durante as décadas de 1930 e 1940, esta práctica foi formalizándose ata converterse nunha actividade independente.

Foi en Finlandia, nos anos 90, cando comezou a popularizarse grazas ao traballo de expertos en deporte e saúde, que recoñeceron o seu potencial como **actividade física accesible e benéfica**. Hoxe en día, a marcha nórdica é unha disciplina recoñecida a nivel mundial, con millóns de practicantes en diferentes continentes.

Escolas e formación

Existen diferentes escolas e organizacións internacionais que promoven a marcha nórdica, ofrecendo formación, eventos e certificacións para instrutores:

INWA (International Nordic Walking Federation)

Fundada en 2000, é unha das organizacións máis influentes no ámbito da marcha nórdica. Proporciona cursos de formación e certificación en máis de 40 países.

FENWA (Federación Española de Nordic Walking)

No contexto hispano, esta federación promove a práctica da marcha nórdica en España e organiza actividades de formación e competición.

Escolas locais e clubs

En Galicia, existen numerosos clubs e asociacións que fomentan a marcha nórdica como actividade de lecer e saúde, organizando rutas guiadas pola natureza.

Método ALFA

Este método, desenvolvido en Finlandia, é unha das técnicas máis ensinadas, co foco na biomecánica correcta e na eficiencia dos movementos.



A técnica da marcha nórdica

Músculos involucrados

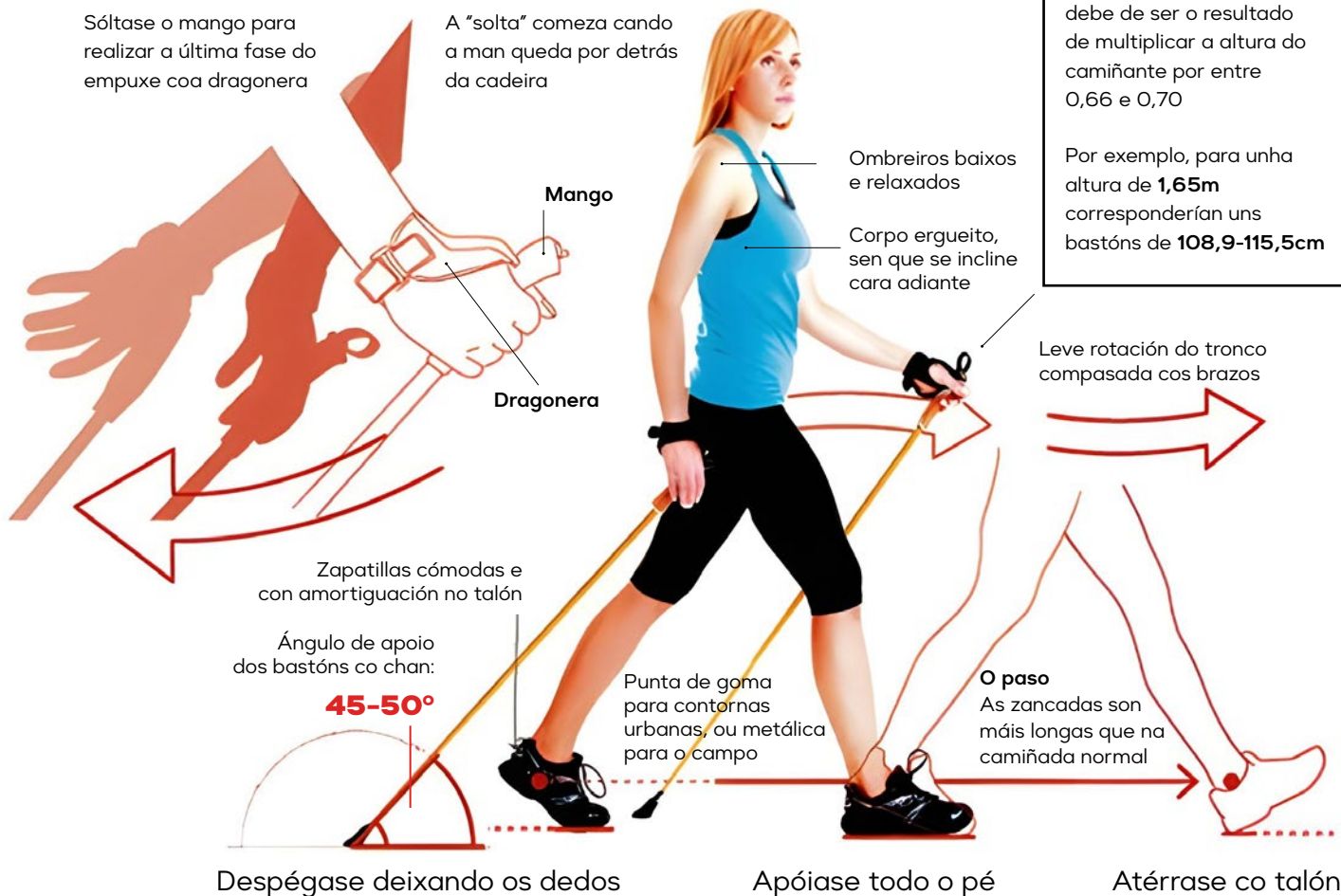
O uso dos bastóns fai que se impliquen máis grupos musculares no exercicio



A solta

Sóltase o mango para realizar a última fase do empuxe coa dragonera

A "solta" comeza cando a man queda por detrás da cadeira



Os bastóns

A lonxitude do bastón debe de ser o resultado de multiplicar a altura do camiñante por entre 0,66 e 0,70

Por exemplo, para unha altura de **1,65m** corresponderían uns bastóns de **108,9-115,5cm**



Beneficios da marcha nórdica



Mente

Axuda á concentración, fai que sexamos máis positivos e que nos queiramos máis



Corazón

Aumenta o seu volume e fortalécese, axuda a acometer con menos fatiga outras actividades



Pulmóns

Aumenta a capacidade pulmonar de maneira progresiva e de forma natural



Espalda

Afianza o seu erguimento, actívanse e fortalecen músculos que favorecen a corrección postural



Brazos

Se tonifica e fortalece o tríceps e os músculos do antebrazo



Rodillas / Articulacións

Evítanse sobrecargas en cadeira, xeonllos e nocellos. Rehabilitase a funcionalidade dos pés



Conclusión

A marcha nórdica representa moito máis ca un simple exercicio físico: **é unha oportunidade de reconectar co medio natural, de mellorar a saúde integral e de socializar en espazos abertos.** Grazas á súa accesibilidade e aos beneficios demostrados, cada vez máis persoas se suman a esta actividade. **Investir tempo na súa práctica e formación pode transformar o benestar físico e emocional, especialmente cando se realiza nun marco tan inspirador como a paisaxe galega.**



HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

