



Ajuntament de
Barcelona



MARXA NÒRDICA

VOLEU PRACTICAR LA MARXA NÒRDICA?

Si voleu conèixer aquesta nova modalitat de caminar veniu a aquesta caminada del Barnatresc i us proporcionarem gratuïtament uns bastons i un monitor que us donarà les indicacions de com es practica i us acompanyarà al llarg de la caminada.

Per rebre les indicacions de l'instructor titulat i per recollir els bastons de la organització heu de venir a les 8 del matí i haureu de deixar una fotocòpia del vostre DNI o carnet de conduir de dipòsit.

El nombre de bastons està limitat a 100 i s'adjudicaran per rigorós ordre d'arribada.

Recordeu que per participar a les caminades és imprescindible estar en possessió del carnet del Barnatresc, si no el teniu, o us l'heu deixat a casa, o l'heu perdut abans d'iniciar la caminada haureu d'acudir al punt d'inscripcions on una persona reomplirà l'imprès corresponent i us facilitarà el carnet i la documentació de la caminada.

Què és la marxa nòrdica?

En la societat actual el sedentarisme i l'estrès tenen una gran incidència en les nostres vides i això ens perjudica la salut. Per trencar aquest cercle viciós, el millor que es pot fer és incorporar l'exercici físic a la rutina setmanal.

La marxa nòrdica és segurament l'activitat física més completa. Afavoreix el bon funcionament de la majoria de sistemes i funcions corporals, tant locomotrius, metabòliques, com de circulació, etc...

És una activitat física saludable, apta per a tothom, que consisteix en incorporar uns bastons específics a la manera natural de caminar.

Per ser una activitat física poc agressiva i amb un nivell d'esforç que determina el propi practicant, ha esdevingut en els últims anys una modalitat esportiva que cada dia guanya nous adeptes, ja que la poden practicar des d'una persona amb baix nivell físic que vol realitzar exercici suau, fins a un esportista d'alt rendiment que practica la marxa nòrdica com a entrenament.

Però cal tenir present que els tres fonaments bàsics de la marxa nòrdica són:

- Tècnica correcta del caminar.
- Una postura correcta, controlant l'alineació del cos
- Ús adequat de la tècnica específica dels bastons

Hi ha un gran avantatge de realitzar correctament la tècnica de la marxa nòrdica. La correcta utilització dels bastons implica l'activament de la part superior del cos en l'acte de caminar, desplaçant-lo cap endavant. L'esforç físic es distribueix de forma equilibrada i apropiada, sobre diversos grups musculars de tot el cos, com l'espatlla, l'esquena, els pectorals, l'abdomen i els braços. A més, gràcies a la utilització dels bastons, s'incrementa la progressió de la gambada i s'augmenta el treball muscular de les cames alhora que s'impliquen la gran majoria de músculs de la resta del cos.

El recorregut de la pràctica de la marxa nòrdica serà el mateix que el del Barnatresc Internacional que es faci.