

MARCHA NORDICA



Es un deporte que se basa en la caminata natural a la que se le añaden un par de bastones que cumplen una función activa de empuje. Se aplica una técnica específica que hace que se movilice gran parte del cuerpo



Se practica en muchos lugares: senderos de montaña, ciudad, playa, parques, gimnasios. No hace falta un terreno con subidas prolongadas, y en terrenos homogéneos se puede ejecutar un trabajo intenso.

Ideal para personas sedentarias que quieren empezar un plan de ejercicio; para adultos de todas las edades, o pacientes con diversas afecciones (enfermedades coronarias, articulares, diabetes, de espalda, linfáticos, estrés, con sobrepeso, etc.)



No hace falta gran inversión. Solamente se utilizan unos bastones con dragonera (una especie de guante que se sujeta a la empuñadura del bastón) y ropa y zapatillas cómodas (para caminar o correr)

- Es una actividad de muy bajo impacto
- No tiene contraindicaciones
- Mejora la circulación e incrementa la oxigenación del organismo
- Fortalece el tronco y mejora la postura
- Es entre un 40-50% más eficaz que la caminata tradicional
- Se llegan a movilizar el 90% de los músculos
- Mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés
- Proporciona sensación de libertad y bienestar



Martes 8:00 o
Jueves 16:00



Informes: **Andrea**
+54 9 11 4162 8238
marchanordica.recreodeportiva

