

Ejercitarse al aire libre con la marcha nórdica

La caminata nórdica es una técnica de marcha que consiste en andar con ayuda de dos bastones, lo que permite ejercitar también los brazos y la espalda.

BUEN APOYO

Los palos idóneos son de altura fija. Por eso la decisión más importante al comprarlos radica en ese aspecto. Lo ideal es probar primero los de algún compañero. Si no es posible, una buena manera de decidir es poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo.



La salud, como una silla, se asienta sobre diversas patas. Una de ellas es la actividad física. Soy terapeuta de shiatsu, quizá por eso me gusta aconsejar la práctica del chikung o el taichí, con sus movimientos lentos y gráciles. Pero en la sociedad occidental, amante del ejercicio cardiovascular, de sudar y de sentir el cuerpo en movimiento, existe cierta dificultad para adaptarse a estas técnicas orientales. Por eso conocer la marcha nórdica supuso un gran descubrimiento para mí. Un nuevo ejercicio para recomendar a todos aquellos que no corren ni se sienten a gusto en un gimnasio. Caminar es muy sano, se puede practicar en grupo, en la ciudad o en plena naturaleza, y es muy fácil. Ahora disponemos de un deporte más para proponer a las personas que aún son sedentarias.

UN INVENTO FINLANDÉS

La marcha o caminata nórdica es un deporte que consiste en marchar con dos bastones que poseen una forma específica. Las técnica concreta de cómo marchar es crucial, por ello es aconsejable un proceso de aprendizaje a fin



FAMILIARIZARSE CON LA TÉCNICA

1 Para los que se inician es recomendable recibir los consejos de un monitor que se haya formado en alguna de las organizaciones dedicadas a este deporte. Eso evitará adquirir vicios que luego son costosos de eliminar, y quizá ahorrará alguna lesión. En los grupos se conecta además con personas interesadas en esta actividad, con las que es posible salir a marchar más adelante.

Lo básico de la técnica consiste en mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Se pone atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada,

así como en crear un triángulo formado por los bastones y las piernas.

2 La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permite el juego de agarrar cuando se tiene el bastón delante (foto 2b), clavarlo y tirar de él. Luego se suelta completamente al ir el brazo hacia atrás (foto 2a), mientras la cinta lo mantiene cerca de la mano para el próximo paso. Con la práctica, esta rutina de soltar y agarrar a cada paso se hace muy sencilla y automática.

PRIMERO, CALENTAR

Antes de empezar la marcha nórdica es aconsejable despertar el cuerpo con algún ejercicio, poniendo especial atención en las articulaciones. Tobillo, cadera y cintura escapular van a trabajar desde el primer momento.

4 Cadera y hombro. Este ejercicio moviliza dos articulaciones básicas. Manteniendo el cuerpo erguido se gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándose con los palos en la espalda.

5 Tobillo. Soltamos y rotamos el tobillo en diferentes ángulos, dibujando circunferencias en el aire. Despierta la sensibilidad del pie y evita sufrir torceduras.



4



5

La marcha nórdica es uno de los mejores ejercicios aeróbicos para la salud del corazón.

de sacar el máximo partido a esta actividad, prevenir lesiones y no adquirir vicios de principiante. De la formación se encargan los técnicos que han estudiado en las diversas asociaciones especializadas que existen.

Este deporte nació a principios de los años treinta del siglo pasado. Los finlandeses, buscando una manera de entrenar en verano el esquí de fondo, desarrollaron esta actividad. Aun así el primer bastón especialmente concebido para la marcha nórdica se fabricó en 1997. Esto supuso un paso importante, pues permitió afinar la técnica y de ella nacieron diversas modalidades, bastante similares en el fondo (metodología de los 10 pasos, método Alfa...) y las correspondientes organizaciones.

EFFECTOS SALUDABLES

La marcha nórdica, más allá de sus efectos positivos sobre el ánimo y en la interacción de la persona con el paisaje, comporta numerosos beneficios para el organismo. Veámoslos.

Sobrepeso. El mayor almacén de energía del cuerpo se encuentra en los depósitos de grasa. Aunque suene contradictorio, se puede quemar más grasa caminando rápido que corriendo. Cuando se le exige al cuerpo una respuesta rápida, va a buscar energía en las reservas de carbohidratos (glucógeno) y en menor medida en las reservas de grasa. Al marchar a buen ritmo se le da tiempo al metabolismo para generar energía a partir de esos adipocitos. Practicar la marcha nórdica de manera constante permite así disminuir el peso y crear músculo eliminando grasa. Si el cambio de lo sedentario a la actividad física se acompaña de unos buenos hábitos alimenticios, en poco tiempo nos veremos mucho mejor.

Articulaciones. Las articulaciones son como la bisagra de una puerta: si no se utilizan se oxidan. Al correr, el peso del cuerpo cae sobre la rodilla multiplicado por tres. En la marcha nórdica, ayudándose de los bastones, se elimina este efecto pernicioso y se genera otro más suave. Esto permite mantener el tejido del cartílago activo para que se regenere de forma equilibrada, sin deteriorarse. La articulación dejará de acumular residuos para ganar movilidad.

Osteoporosis. Lo mismo sucede con los huesos: la actividad constante y controlada hace que trabajen en su justa medida. El ejercicio hace que el hueso asimile mucho mejor el calcio, casi que tenga «hambre» de él, por eso la marcha nórdica previene la osteoporosis sin necesidad de ingerir suplementos.

Sistema circulatorio. El trabajo del corazón cuando la marcha se realiza a un ritmo algo exigente contribuye a fortalecerlo. Si se entrena con asiduidad, el corazón podrá bombear mayor cantidad de sangre en cada latido, y a la vez movilizar los residuos de calcio y colesterol acumulados en las arterias. Esta actividad ayuda así a mantener a raya la tensión arterial, el colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca.

Músculos. La marcha nórdica es un deporte que trabaja equilibradamente todos los grupos musculares, los cuales se desarrollan de manera proporcional. Esto elimina los típicos dolores por tensión entre un lado y otro del cuerpo y dota a la musculatura de la espalda de la suficiente consistencia para mantener la columna vertebral en su sitio.

CÓMO SE MARCHA

El movimiento de los brazos y las piernas es alternativo, como al caminar. Es decir, se avanza con el brazo derecho y



6



7



8

ACTIVAR LA MUSCULATURA

Una ventaja de la marcha nórdica es que trabaja de forma equilibrada la mayoría de grupos musculares. Para prepararse proponemos tres ejercicios que abarcan todo el cuerpo.

6 Retraerse y estirarse. Aprovechando los palos nos encogemos con fuerza hacia el abdomen y luego estiramos los brazos y una pierna al máximo, variando de pierna de apoyo cada vez. Hay que intentar extenderse al máximo y mantener esa posición unos cuantos segundos.

7 Sobre una pierna. Nos apoyamos en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna de-

recha. Estiramos la pierna izquierda hacia atrás y el brazo derecho, elevando el bastón del suelo, hacia delante. Se pone atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie. Mantenemos la posición y vamos aumentando la duración; en cada repetición cambiamos de lado.

8 Los brazos. Este es un ejercicio divertido para hacer en pareja y con la ayuda de los bastones. Al final los dos hacen fuerza, uno con los brazos extendidos al máximo, tirando del bastón hacia él, y el otro impidiendo ese movimiento. Quien tiene los brazos recogidos es quien realiza menos esfuerzo.



TONIFICAR LOS PIES

Los pies merecen un trato especial para poder marchar sin problemas. Con estos ejercicios se puede aprovechar que estamos descalzos para mejorar la sensibilidad de la planta del pie haciendo algún trabajo de equilibrio.

9 Avanzar de puntillas. Andar descalzo sobre los dedos de los pies, junto al ejercicio número 10, ayuda a tener un arco plantar más resistente.

10 Caminar sobre los talones. En este ejercicio se camina apoyándose exclusivamente en los talones. Puede combinarse con el anterior, haciendo un tramo de puntillas y volviendo con los talones.



9



10

Practicarla con regularidad nos permite disfrutar de la naturaleza y ganar conciencia corporal.

la pierna izquierda, y luego con el brazo izquierdo y la pierna derecha. Aunque parezca obvio, un error común cuando se tienen los bastones en la mano es avanzar como lo haría un robot.

No consiste en correr, así que al menos un bastón y un pie han de estar siempre en contacto con el suelo.

Un aspecto destacable es la relación con la empuñadura: no se trata de estar apretándola todo el rato, sino de un juego fluido donde agarramos y soltamos. Agarramos para impulsarnos y luego soltamos la mano al ir hacia atrás (ver más detalles en las fotos 2a y 2b). Para clavar el bastón en el terreno nos impulsamos hasta que este supere la línea de la pelvis y entonces se clava formando un ángulo aproximado de 60 grados, con lo que se crea una forma de triángulo inclinado hacia atrás.

EL EQUIPO NECESARIO

Se precisan un par de bastones específicos; no sirven los de esquí ni los de senderismo, pues son diferentes. La diferencia básica es la dragonera o correa, que permite la función de agarre y suelta constante sin problemas, imposible con otro tipo de sujeción.

Al elegir un par de bastones hay que tener presente tres aspectos: a) agarre y empuñadura, específicos para este deporte; b) la caña, que ha de ser resistente y ligera; y c) la punta, confeccionada con un material duradero y provista de su protección de goma para utilizarla también sobre superficies duras.

Los palos se encuentran por alturas de 5 en 5 cm. La altura óptima se mide con el bastón sin la protección de goma: ha de permitir mantener el brazo en ángulo 90 grados. Antes de adquirir uno es bueno probar el de algún compañero, pues cada cuerpo es diferente.

También será necesario un buen calzado, pero en este caso, si ya disponemos de unas zapatillas para hacer senderismo, las podemos utilizar.

La ropa ha de ser cómoda y más o menos cálida en función del tiempo.

BENEFICIOS AÑADIDOS

Superados los primeros días, en que dominar la técnica lo absorbe todo, aparece la fluidez en el andar. Las manos agarran y sueltan con naturalidad. Las piernas abarcan mayor terreno en sus zancadas. Los ritmos varían y el entorno y los compañeros empiezan a ser importantes. Es entonces cuando la marcha nórdica se muestra en toda su amplitud. Nos permite el contacto con la naturaleza, conociendo nuevos caminos y veredas y proponiéndonos retos futuros. Podemos levantar la vista y gozar de la naturaleza que nos acoge. Compartimos con los amigos las sensaciones que nos llegan, saciando la necesidad de sociabilización.

Como terapeuta de muchos deportistas, he encontrado en esta actividad una oportunidad, si la lesión lo permite, para mantener la forma física mientras dura el periodo de recuperación. Podemos trabajar el sistema cardiovascular y el músculo-esquelético con un impacto bajo. Y el paciente no estará tan ansioso por volver a su otra actividad, a veces antes de tiempo.

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH

MÁS INFORMACIÓN

- *Manual práctico de Nordic Walking.* Andreas Wilhelm y otros. Ed. Tutor.
- www.urban-walking.com
- <http://www.nordicwalking-ane.es/>
- <http://nordicwalkinginwafederacion.blogspot.com.es/>



11



12

ESTIRAMIENTOS FINALES

Acabar la marcha con una rutina de estiramientos es importante para prevenir lesiones. Al estirar hay que poner conciencia sobre el músculo que vamos a trabajar y sentir que, efectivamente, se está alargando.

11 Hombros. Este estiramiento puede realizarse de manera dinámica. Cogemos el palo con las dos manos y lo llevamos a lo más alto que podamos sobre nuestra cabeza. A continuación bajamos el brazo izquierdo a la altura del hombro mientras flexionamos el codo derecho. Seguimos con el movimiento hacia el hombro derecho, siempre sintiendo la tensión pero no dolor.

12 Brazos. Con los brazos algo flexionados agarramos el palo a media altura por la espalda. Tiramos con un brazo hacia arriba y con otro hacia abajo. Notamos la tensión en la parte superior de estos y mantenemos el estiramiento unos segundos.

13 Cuádriceps. Uno de los grupos musculares más exigidos con la marcha nórdica son los cuádriceps, para los que sirve este estiramiento. La pierna que trabaja y donde hemos de sentir el músculo estirándose es la posterior, en concreto la parte de delante que va de la cadera a la rodilla. La de delante solo nos sirve de apoyo.

13

