



José Antonio Pérez González

Andar Sano

ANDAR SANO

Cómo mejorar los beneficios físicos del senderismo, minimizando sus riesgos. Introducción a la marcha nórdica o con bastones.

José A. Pérez González, profesor de educación física, diplomado por la Escuela Central de Educación Física del Ejército – Instructor de Marcha Nórdica diplomado por la Federación Española de Nordic Walking

AVISO DE SEGURIDAD

El autor declina toda responsabilidad por el uso que, de cualquiera de las informaciones y recomendaciones publicadas en este trabajo pueda hacer cualquier persona. Algunas técnicas que se explican en este folleto no carecen de riesgo, aunque sólo sea por el simple hecho de realizar esta actividad por primera vez o al aire libre. Procura leer atentamente todas las recomendaciones y sugerencias antes de practicar. Antes de iniciarte en cualquier actividad física, debes estar seguro de encontrarte en condiciones de practicarla. Cualquier lesión o enfermedad ignorada puede empeorar ante una nueva actividad física, aunque sea de moderada intensidad, y afectar negativamente a tu salud. Consulta con tu médico de familia o especialista en medicina deportiva antes de realizar este tipo de actividades.

PRÓLOGO A LA PRESENTE EDICIÓN

Los siete años transcurridos desde la edición anterior de este trabajo, entonces denominado Senderismo y Preparación Física, me han servido para reafirmarme en todo lo que allí decía. La revisión actual, fruto de una mayor profundización en el mundo de la marcha nórdica y de mi mayor experiencia como instructor, incide fundamentalmente en el uso de los bastones, extraordinariamente recomendable para todo andarín. Los ligeros cambios introducidos, por ejemplo, en las recomendaciones sobre la longitud y el uso de los bastones, busca una más intensa implicación del mayor número posible de grupos musculares, mientras practicamos la marcha y, por ende, conseguir más salud, objetivo primigenio de la técnica ALFA de marcha nórdica. Espero que los que ya conocían la versión anterior, aprecien y disfruten los cambios, y que los que la lean por primera vez la encuentren de utilidad. Con ese fin la escribo y la difundo de forma totalmente gratuita.

Introducción

El senderismo no es una forma de preparación física en sí mismo, aunque, sin duda, reporta una interminable lista de obvios beneficios psicofísicos al que lo practica con asiduidad. El disfrute de la naturaleza, la libertad del campo abierto, lejos del aire viciado de nuestros entornos habituales, la belleza del paisaje nuevo, la recompensa del esfuerzo y el alcanzar la meta propuesta son probablemente el primer objetivo del andarín, aunque algunas veces esta actividad se inicie por “prescripción facultativa” debido a las repercusiones positivas sobre el propio organismo.

También, como cualquier otra actividad física, el senderismo puede producir algunas consecuencias no deseadas. Una actividad física desproporcionada para nuestra edad y, sobre todo, para nuestra condición física o de salud, puede agravar insu-

ficiencias funcionales preexistentes. La intensidad o duración del esfuerzo, el peso acarreado, así como el perfil del recorrido y la naturaleza del suelo, pueden causar lesiones a largo o corto plazo, dependiendo siempre de la proporción entre nuestras posibilidades reales y lo que nos exigimos.

Hay dos factores que influyen, cada vez más sobre la actividad física realizada mediante el senderismo. Por un lado, el sedentarismo propio de la sociedad de bienestar en que vivimos nos ha llevado a mantener, durante la mayor parte de nuestra vida, grados de actividad y posturas en las que nuestros principales grupos musculares, incluido el corazón, están fuera de tono, o con una actividad mínima. Por otra parte, la sensación de placer y libertad que experimentamos en contacto con la naturaleza, normalmente tan ajena a nuestra vida cotidiana, y el poco tiempo que nuestras obligaciones nos permiten disfrutarla, nos lleva con frecuencia a “descontrolarnos” cuando salimos al campo o la montaña, sin medir demasiado las consecuencias de esos excesos semanales, en el mejor de los casos, o incluso meramente vacacionales.

Este trabajo se propone proporcionar al andarín una serie de consejos básicos que le permitan un mayor disfrute de sus oportunidades de contacto con la naturaleza, permitiéndole asegurar unos mayores beneficios físicos del esfuerzo realizado, minimizando sus efectos negativos. Para mayor facilidad de consulta y estructuración del contenido, lo he dividido en cuatro partes. La primera, **antes de la marcha**, trata sobre el acondicionamiento del organismo para un ejercicio que supera nuestra actividad física cotidiana. La segunda parte se propone el aprovechamiento de la actividad física realizada, complementada mediante la ejercitación de los principales grupos musculares, para proporcionar mejoras físicas más perdurables, así como la readaptación del cuerpo a una actividad física menor, mediante una serie de ejercicios realizados **después de la marcha**. La tercera parte incluye una serie de actividades aconsejables durante la realización del recorrido, dirigidas tanto a la relajación de los grupos musculares más cargados, como a la realización de actividades complementarias **durante la marcha**, que complementen el ejercicio realizado a lo largo de la jornada completa. A continuación, he incluido un apartado de **consejos prácticos** que, por su simplicidad, puede ser fácil tener presentes a modo de decálogo para nuestras excursiones. Finalmente, convencido de los beneficios físicos que reportan al andarín la utilización habitual de bastones, a la vista de las dudas sobre su utilización y del creciente interés despertado por la marcha nórdica, me he decidido a incluir un apartado sobre **marcha nórdica o con bastones**, que incluye una introducción al conocimiento y práctica de este nuevo concepto de movimiento.

Este trabajo va dirigido a andarines en general, sin necesidad de que tengan conocimientos especiales de anatomía o educación física. Por esa razón, he huido de terminología técnica, utilizando en su lugar expresiones simples que puedan ayudar al lector a una mejor interpretación de ejercicios y sensaciones. Por último, quiero añadir que los ejercicios presentados son sólo una base de partida para no iniciados. Realizados en su totalidad, una vez mecanizados, no deben llevarnos más de 6-7 minutos antes de la marcha, 3-5 en los descansos, o 10-15 al finalizar. La experiencia personal aconsejará a cada uno la sustitución de unos ejercicios por otros, su prolongación o acortamiento.

Que lo disfrutéis....

Antes de la marcha

El calentamiento tiene como finalidad adecuar nuestro cuerpo a una actividad extraordinaria. Los ejercicios deben ser suaves, aumentando de intensidad muy paulatinamente, recorriendo todas las partes de nuestro cuerpo que se van a ver sometidas a dicha actividad. En el caso que nos ocupa, el senderismo, nos fijaremos sobre todo en el torso (incluyendo cuello, hombros y zonas dorsal y lumbar) y las extremidades inferiores. Ante la recomendación expresa de utilizar bastones para la práctica del senderismo, incluiremos también ejercicios de calentamiento de las extremidades superiores.

Dependiendo de la intensidad del ejercicio a realizar, será más o menos necesario un calentamiento largo e intenso que, en las condiciones más favorables, se conseguiría mediante el inicio progresivo de la propia marcha. El calentamiento sí que nos va a ayudar a prepararnos para unos ejercicios de estiramiento, que nunca debemos realizar en frío, y que proporcionarán a nuestros músculos la elasticidad necesaria para permitir a nuestras articulaciones una movilidad adecuada a las exigencias de la actividad prevista y, sobre todo, nos ayudarán a controlar la reducción de movilidad articular a la que nos avocan la comodidad, el sedentarismo y los años. No se trata ahora, antes del ejercicio, de incrementar la elasticidad del músculo, sino de recuperar la que normalmente tenemos al final de una sesión de ejercicio. La intensidad del estiramiento no debe ser elevada, sino aquella que permita recuperar la movilidad articular que disfrutábamos con anterioridad.

Ejercicios de Calentamiento

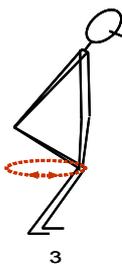


Seguiremos un orden de abajo hacia arriba y vuelta abajo, para no olvidar ninguno de los grupos musculares que nos interesan.

1. Con los pies separados a la distancia de los hombros y las manos en las caderas, flexionamos una de las piernas hasta apoyar sólo el metatarso de ese pie. Cargando el peso del cuerpo sobre este pie, fijando el metatarso, describimos pequeñas circunferencias con el tobillo, alternando el sentido del movimiento. 10 repeticiones en cada sentido, con cada pie.

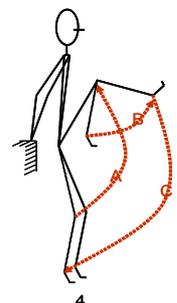


2. Pies separados a la distancia de los hombros, apoyando toda la planta, y manos a las caderas, extensión completa y simultánea de los dos pies, hasta apoyar sólo sobre los metatarsos. 15 repeticiones rápidas.



3. Juntamos los pies y flexionamos un poco las piernas, inclinando el tronco adelante, hasta apoyar las manos sobre las rodillas. Describimos lentas circunferencias horizontales con las rodillas (unidas), a derecha e izquierda. 10 repeticiones en cada sentido.

4. Partiendo de una posición con los pies ligeramente separados y talones un poco elevados (si tenemos dificultad para mantener el equilibrio podemos utilizar un punto de apoyo a nuestra espalda o los

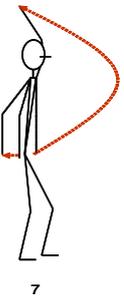


bastones), (A) elevamos una rodilla hasta aproximarla al pecho para, a continuación, (B) extender la pierna al frente, bajándola después hasta la posición de partida, en un movimiento continuo (C). Realizamos el ejercicio alternando ambas piernas. 5 repeticiones con cada pierna.



5. Partimos de la misma posición del ejercicio 2 y vamos moviendo las caderas de forma que su centro de gravedad describa una circunferencia de diámetro aproximadamente igual a la separación de los pies, a derecha e izquierda. . 5 repeticiones en cada sentido.

6. Separamos un poco más las piernas y subimos las manos a la altura de las clavículas. Lanzamos alternativamente cada uno de los brazos, horizontalmente, hacia atrás, girando la cabeza por el lado del brazo lanzado, intentando ver el talón del pie contrario. 5 repeticiones en cada sentido.



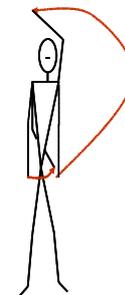
7. Partimos con las piernas como en el ejercicio anterior y brazos relajados a lo largo del cuerpo. Lanzamos un brazo arriba, pasando por el frente, mientras lanzamos el otro directamente atrás, alternando la posición de los brazos, en un movimiento continuo. 5 repeticiones con cada brazo.

8. Piernas como en el ejercicio anterior y brazos flexionados por los codos, que estarán separados unos 20 cm a ambos lados del tronco. Con las manos "dibujamos" circunferencias paralelas de unos 20 cm de radio a ambos lados del tronco, mientras extendemos y flexionamos los dedos. 10 repeticiones adelante y otras tantas atrás.



9. Partiendo de una posición de piernas abiertas y manos a las caderas, vamos describiendo con nuestra cabeza una circunferencia con centro en la vertical de nuestra columna. El movimiento ha de ser tan amplio como buenamente podamos, pero muy, muy lento (¡riesgo de lesión!). Alternamos las circunferencias a derecha e izquierda. 3 repeticiones en cada sentido.

10. Posición de partida con piernas abiertas y brazos lados del cuerpo. Lanzamos un brazo por su lateral, hacia forzando por detrás de la cabeza, mientras que llevamos por detrás de la espalda. Desde esta posición, alternamos de los brazos, en un movimiento continuo. 5 repeticiones lado.



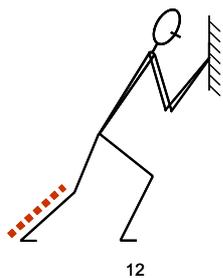
caídos a los arriba, el otro brazo la posición hacia cada

11. Partimos de una posición de piernas extendidas y ligeramente separadas, con un apoyo para las manos. Gran flexión de piernas, despacio, hasta quedar en cuclillas, apoyados sobre los metatarsos. En esta postura, alternamos la carga del peso sobre uno y otro pie. Extensión de piernas, despacio, hasta volver a la posición de partida. 5-7 repeticiones.

10

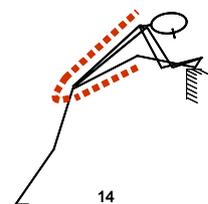
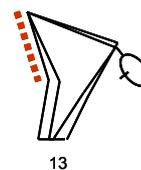
Ejercicios de estiramiento

La regla a observar en los estiramientos antes del ejercicio es no forzar hasta el punto del dolor. Debemos notar como la zona que queremos trabajar se estira, y mantener la posición durante 15 o 20 segundos (contar hasta 30 puede ser una buena referencia), sin rebotes o insistencias. Debemos concentrar las extensiones sobre los músculos, que son mucho más flexibles y difíciles de lesionar que los tendones y ligamentos de las articulaciones.



12. Con una pierna flexionada y la otra casi estirada hacia atrás, con una ligerísima flexión de la rodilla, con las plantas de los pies pegadas al suelo, apoyamos las manos sobre una superficie vertical, o sobre los bastones apoyados en el suelo, y vamos inclinando el tronco adelante hasta notar el estiramiento de los músculos de la parte posterior de la pierna. Aumentando la flexión de la pierna estirada podemos aumentar la tensión. En la misma posición, estirando completamente la pierna retrasada y aumentando ligeramente la inclinación del cuerpo adelante notaremos como sube la tensión hacia la parte posterior de la rodilla. Repetir el ejercicio con la otra pierna.

13. Con los pies ligeramente separados y las piernas con una ligerísima flexión (casi estiradas), flexionamos el tronco adelante, dejamos "colgar" la cabeza del cuello, aproximando las manos a los dedos de los pies hasta notar el estiramiento de los músculos de la cara posterior del muslo. Esta posición sirve también para relajar los músculos de la espalda.



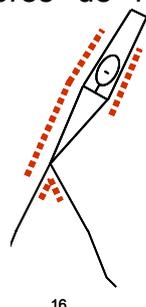
14. Colocamos un pie sobre un apoyo horizontal a la altura de la cadera y flexionamos el tronco sobre la pierna elevada, hasta notar el estiramiento de los músculos de la cara posterior de su muslo y de la espalda. Realizamos el mismo ejercicio con la otra pierna.

15. Nos apoyamos con una mano para facilitar el equilibrio y, flexionando ligeramente el cuerpo, agarramos con la mano libre uno de los pies, estirando el cuerpo a continuación, y tirando del pie sujeto arriba y atrás, hasta notar el estiramiento de los músculos anteriores de muslo y pierna. Realizamos el mismo ejercicio

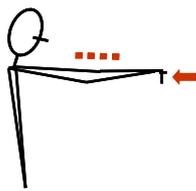


16. Con pelvis

brazos,



las piernas bien abiertas, empujando la adelante hasta que notemos el estiramiento de los músculos de la cara superior interna del muslo (aductores), enlazamos los dedos de las manos, volvemos las palmas hacia arriba y estiramos los notando el estiramiento de codos y hombros; flexionando lateralmente el tronco notaremos el estiramiento de sus músculos laterales. Realizamos el mismo ejercicio hacia el otro lado.



17

17. Extendemos el brazo izquierdo al frente y con el pulgar y el índice de la mano derecha agarramos la muñeca de la izquierda por abajo, mientras que con los demás dedos presionamos hacia abajo el dorso de la mano izquierda. Tiramos del brazo izquierdo al frente, notando el estiramiento de la parte exterior del codo de ese brazo. Repetimos el estiramiento con el brazo derecho.

Después de la marcha

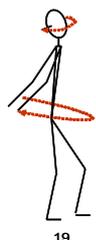
Durante la marcha hemos calentado una serie de músculos que, una vez concluida, debemos relajar. Es lo que se conoce como “vuelta a la calma”. Por otro lado, ya que estamos en ello, este es el mejor momento para realizar algunos ejercicios complementarios de los específicos de la marcha, de manera que obtengamos beneficios más completos de la jornada. Finalmente, estando los músculos calientes, es el momento de realizar algunos ejercicios de estiramiento más intensos, que mejoren nuestra movilidad articular, al tiempo que facilitamos la disminución del tono muscular, el riego sanguíneo y la posterior recuperación muscular. La intensidad será media, siempre sin llegar a sentir dolor.

Ejercicios de Relajación

18. En pie, con las piernas ligeramente abiertas, un brazo extendido arriba y el otro caído naturalmente, a lo largo del cuerpo, realizamos molinetes rápidos de los brazos adelante, con centro de giro en los hombros y los brazos “muy sueltos”, como si estuviésemos nadando a crawl. 10 repeticiones adelante y otras tantas hacia atrás (como nadando a espalda).



18



19

19. En pie, con las piernas abiertas y los brazos “suelos” a lo largo del cuerpo, “colgando” de los hombros que giraremos hacia uno y otro lado, manteniendo fijas las caderas al frente, utilizando la inercia de los brazos para prolongar la amplitud del giro, hasta intentar vernos los talones en cada giro. 5 repeticiones en cada sentido.

20. En pie, con los pies separados a la distancia de los hombros y las manos a las caderas, vamos moviendo la pelvis de forma que su centro de gravedad describa una circunferencia de diámetro aproximadamente a la separación de los pies. Alternamos circunferencias a derecha e izquierda. 5 repeticiones en cada sentido.



de igual

20

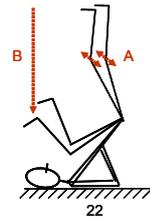


21

21. En pie, con los pies separados a la distancia de los hombros y las piernas estiradas, dejamos caer el tronco adelante y abajo, con los brazos “colgando” de los hombros, imprimiremos a éstos un rápido movimiento de vaivén, arriba y abajo, “soltando” así hombros y brazos. 3 repeticiones.

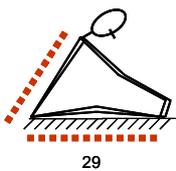
22. Tendidos, boca arriba, en una superficie dura y horizontal, elevamos piernas y caderas, sujetándolas en esta posición elevada por medio de nuestras manos y an-

tebrazos, con los brazos apoyados en el suelo, formando la base de sustentación con los hombros y la parte posterior de la cabeza. En esta posición, con las piernas próximas a la vertical tensamos y relajamos, en rápida sucesión los músculos internos de los muslos, de manera que las rodillas se aproximen y separen rápidamente (A) durante un par de segundos, “soltando” así los músculos de nuestras piernas. A continuación dejamos “caer” de golpe las rodillas hasta cerca del pecho (B). 4-6 repeticiones del ejercicio completo (A y B).



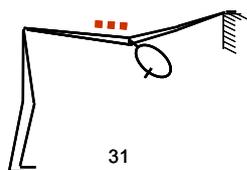
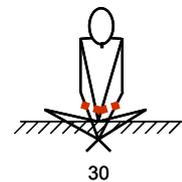
Ejercicios de estiramiento

Repetimos los ejercicios de estiramiento 12 a 17, que hicimos antes de la marcha, aumentando un poco la intensidad, ya que los músculos están ahora más calientes. Con todo, nunca debemos llegar al punto de dolor. No debemos olvidar que el dolor es una de las “luces rojas” que nuestro organismo enciende para advertirnos que lo podemos “romper”. Recordad que debemos mantener cada estiramiento entre 15 y 20 segundos. A continuación de los ejercicios reseñados, que aquí ocuparían los apartados 23 a 28, podemos realizar algunos de los siguientes, con preferencia por aquellos que inciden sobre regiones en las que notamos que hemos perdido movilidad articular.



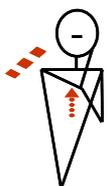
29. Sentados en una superficie dura, horizontal, con las piernas juntas y ligeramente flexionadas, agarramos las puntas de los pies y, flexionando el tronco, extendemos las piernas hasta notar el estiramiento de los músculos de la espalda y de la cara posterior de muslos y piernas.

30. Desde la misma posición de sentado, flexionamos las piernas, juntando las plantas de los pies y dejando caer las rodillas. Con las manos tiramos de los pies hacia la pelvis, sin levantarlos del suelo, hasta notar el estiramiento de la parte superior de los músculos de la cara interior de los muslos.



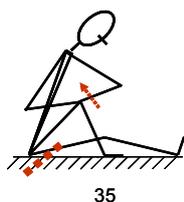
31. En pie, con las piernas estiradas y ligeramente separadas, apoyamos las manos al frente, a la altura aproximada de las caderas y flexionamos el tronco adelante, con los brazos extendidos, bajando hasta notar el estiramiento de la zona alta de la espalda, justo bajo los hombros.

32. Con un brazo elevado verticalmente, bajamos su antebrazo por detrás de la cabeza para tocar el hombro contrario, mientras con la otra mano tiramos del codo del brazo doblado hacia la parte posterior de la cabeza, hasta notar el estiramiento de los músculos posteriores de dicho brazo. Repetimos el ejercicio con el otro brazo.



33. Doblamos un brazo por delante del cuerpo, como para tocar la oreja del lado opuesto, y forzamos con la otra mano el codo del brazo doblado hacia arriba, hasta notar el estiramiento en el hombro del brazo doblado. Repetimos el ejercicio con el otro brazo.

34. Con un brazo caído a lo largo del tronco, subimos el antebrazo por detrás de la espalda, intentando alcanzar la parte posterior del cuello. Elevamos el otro brazo a la vertical, bajando el antebrazo por detrás de la cabeza. Enlazando las dos manos, tiramos de ambas hasta notar el estiramiento del brazo elevado y del hombro contrario. Repetimos el ejercicio alternando el papel de los brazos. Si no llegamos a enlazar las manos, podemos utilizar un bastón al que agarraremos ambas manos para forzar el estiramiento.



35. Sentados en una superficie horizontal dura, extendemos una pierna y flexionamos la otra, pasando el pie de ésta por encima de la rodilla de la otra, hasta apoyar la planta en suelo en la parte exterior de dicha rodilla. Con ambas manos empujamos la rodilla de la pierna doblada hacia el hombro del lado contrario, hasta notar el estiramiento de los glúteos de la pierna doblada.

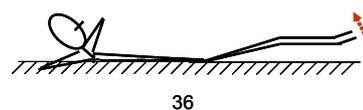
Ejercicios complementarios

Hay dos grupos musculares de gran importancia que se trabajan muy poco en la vida sedentaria actual, dónde, normalmente, pasamos un gran número de horas sentados. En esta posición, incluso en el improbable caso de que mantengamos una posición sentada correcta, los músculos de la espalda, desde el cuello hasta la región lumbar, están estirados, perdiendo “tono muscular”. Algo parecido a lo que sucedería con un elástico al que mantuviéramos siempre estirado. Todos estos músculos juegan un papel fundamental en nuestra vida pues son los encargados de mantener la columna en su posición correcta, previniendo desplazamiento anormales de las vértebras, evitando hernias, lumbalgias, dolores de espalda y cervicales, tan frecuentes, al tiempo que fijan el punto de apoyo dónde acaban (o se inician) todos los movimientos de nuestras articulaciones.

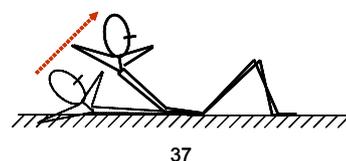
Algo similar sucede con los músculos abdominales. Cuando estamos sentados, estos músculos están relajados, al tiempo que el paquete visceral (estómago, hígado, intestinos, etc) los fuerzan hacia el exterior, incrementando su salida de tono. Si a esto añadimos que ese paquete visceral suele estar más dilatado de lo que sería deseable por la normal desproporción entre lo que ingerimos y lo que gastamos, podemos concluir la necesidad de prestar más atención a estos músculos.

A continuación se proponen un par de ejercicios sencillos para los músculos de la espalda, y otros tantos para sus antagonistas, los músculos abdominales, a realizar tras la marcha, para completar los efectos benéficos de la misma sobre nuestro organismo. Sin embargo, es altamente recomendable no limitar estos ejercicios a nuestra excursión dominical, sino repetirlos varias veces a lo largo de la semana, incluso a diario, para conseguir unos resultados apreciables y estables. Es importante comenzar con pocas repeticiones, si no estamos habituados a estos ejercicios, para evitar lesiones y molestas agujetas. Lo importante es la progresión en días sucesivos, aumentando siempre una o dos repeticiones en cada ocasión. Todos los ejercicios son en el suelo o sobre una superficie horizontal y dura, sobre la que podemos poner una manta doblada o una plancha de poliuretano.

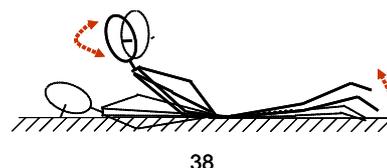
36. Tendido boca arriba, manos en la nuca, elevamos las piernas estiradas y juntas hasta que los talones estén a unos 20 cm del suelo. Desde esta posición, hacemos “tijeras rápidas” con los pies.



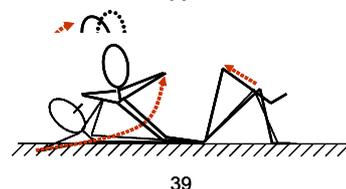
37. Tendidos boca arriba, manos en la nuca, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, elevamos cabeza y tronco hacia las rodillas, hasta separar la mitad superior de la espalda del suelo, volviendo a apoyarla inmediatamente.



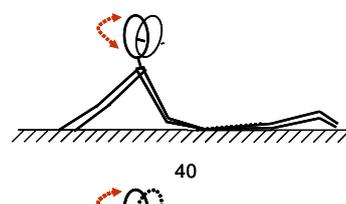
38. Tendidos boca abajo, manos a las caderas, elevamos ligeramente el tronco y hacemos “tijeras” rápidas con los pies, mientras vamos mirándolos, girando la cabeza, alternativamente a derecha e izquierda.



39. Realizamos de nuevo el ejercicio 37, pero terminando el movimiento de elevación del torso con un giro del mismo, aproximando alternativamente, en cada repetición, el codo de un lado hacia la rodilla del lado contrario, que podemos elevar un poco para facilitar el acercamiento.



40. Tendidos boca abajo, apoyamos las manos en el suelo, a los lados de la cabeza, y extendemos completamente los brazos, levantando un poco los pies del suelo. En esta posición, manteniendo desde la pelvis a las rodillas en contacto con el suelo y la cabeza erguida, realizamos lentos y amplios giros del cuello a izquierda y derecha, intentando mirarnos, alternativamente, por uno y otro lado, la parte posterior de las piernas.



“Meter la tripa” durante la marcha es un buen ejercicio para fortalecer los abdominales. Sin embargo, tendremos que hacer un esfuerzo periódico para recordarnos que queremos mantener esta rigidez, ya que el mismo ejercicio de la marcha tiende a disminuir la tensión sobre estos músculos.

Durante la marcha

Es aconsejable realizar detenciones periódicas (10 minutos cada hora, o 5 minutos cada media hora en montaña) que nos permitan descansar y relajar los grupos musculares más forzados, ejercitar un poco los demás, ajustar el equipo, reponer (o eliminar) líquidos, etc. Esto, que en el Ejército se conoce como “disciplina de marcha”, ayuda a mantener un ritmo, homogeneizar un grupo y superar bajones de resistencia, resultando de más ayuda cuanto mayor es la prolongación del esfuerzo realizado. Es conveniente que el lugar seleccionado para la parada nos ofrezca el máximo de comodidades; al menos, que nos permita sentarnos.

Todos los ejercicios de relajación recomendados para después de la marcha (18 a 22) son igualmente aconsejables en estos “altos horarios”, disminuyendo, si acaso, el número de repeticiones.

También es aconsejable realizar algún ejercicio de estiramiento (se recomiendan el 13, 15 y 16). En este caso, el objetivo del estiramiento es frenar, en lo posible, la pérdida de elasticidad que se produce como consecuencia de la marcha y el progresivo aumento del tono muscular. La intensidad será menor que en los estiramientos realizados tras la marcha para evitar una pérdida de eficacia contráctil, que todavía vamos a necesitar. Se trata de favorecer la relajación de los músculos ejercitados y mejorar el riego sanguíneo, facilitando así su recuperación.

En casos de marchas de largo recorrido, en las que tengamos que realizar un cambio de calcetines y/o plantillas, el ejercicio implícito en esta operación puede resultar un buen sustituto de los recomendados en los párrafos anteriores, con el beneficio añadido de la posibilidad de masajear los pies con una crema relajante o antifricción.

Mientras andamos, sin detenernos, podemos realizar algunos ejercicios sencillos de relajación de grupos musculares concretos. Esto es posible, no sólo para el tren superior, sino incluso para el inferior. Simplemente alargando el paso en terreno llano (sobre todo si nos ayudamos de bastones), como si el pie retrasado se quedase pegado al suelo por unas décimas de segundo, se consigue una elongación extraordinaria y relajante de los músculos de la parte posterior de la pierna. Similarmente, lanzando el pie al frente en cada paso, como si fuésemos dando pataditas a un balón imaginario, conseguiremos relajar un poco la mayoría de músculos y articulaciones de nuestras extremidades inferiores. El simple hecho de cambiar de lado del camino nos ayudará a aliviar los músculos y articulaciones cargados por los desniveles laterales del mismo. Si mantenemos en mente estos pequeños detalles y mecanizamos todos estos gestos de manera que los realicemos automáticamente, sin pensar, conseguiremos un andar mucho más sano.

Consejos prácticos

No lles más de lo necesario

Ni menos. Aparte de la comida y bebida calculada, y del material de acampada pertinente, en la mochila siempre debemos llevar un polar extra, un tubular para el cuello, guantes de abrigo, un poncho impermeable, polainas, una manta térmica, calcetines y camiseta de recambio y un pequeño botiquín con analgésicos, antihistamínicos, antiinflamatorios, antidiarreicos, vendas, esparadrapo y pastillas potabilizadoras. Un rollo de cinta americana y unos metros de cordino siempre son útiles para nosotros o para ayudar a alguien. La propia experiencia nos irá diciendo qué es lo que llevamos de más o qué es lo que debemos añadir como “carga útil”. Para una travesía larga, de varios días, una vez preparada la mochila, deja en casa la mitad y llévate el doble de dinero (es un buen consejo, no siempre fácil de seguir).

No hay atajo sin trabajo

Los caminos están hechos como son por algo. Cuando una mayoría ha elegido esa vía y no el atajo, debe haber una razón, una clara ventaja. Los atajos normalmente

llevan implícitos un esfuerzo extra y un riesgo añadido. Si, a pesar de todo, decidimos tomarlos, debemos tener buenas razones y ser conscientes de los inconvenientes.

Pisa lo más blando posible

Tenemos un único par de piernas para toda la vida. Cada paso que damos produce un microtraumatismo que, multiplicado por el número de pasos dados a lo largo de nuestra vida, resulta en un desgaste articular que debemos minimizar utilizando todas las posibilidades a nuestro alcance.

El calzado deportivo es cada vez mejor, y debemos considerar y valorar al adquirirlo la protección que nos ofrece. Una buena suela, resistente, pero con capacidad de absorción de los choques contra el suelo y de las irregularidades del terreno. La plantilla interior, anatómica y con zonas de amortiguación para talón y metatarso, también es un punto a considerar. Si las que vienen con las botas no nos convencen, siempre podemos adquirir unas mejores por separado, o complementarlas con unas taloneras. La utilización de unas plantillas normales absorbentes, sobre las anatómicas, también resulta aconsejable pues, además de mantener el pie más seco durante la marcha, previniendo rozaduras, añade una ligera capa amortiguadora más. En marchas prolongadas es conveniente llevar un segundo juego de plantillas que nos permita cambiarlas si están húmedas o pierden poder de amortiguación.

Los caminos presentan normalmente una parte de superficie más lisa, por estar más pisada o rodada. Debemos probar y valorar la posibilidad de andar por los márgenes del camino o por la zona herbosa central, normalmente mucho más blanda. Estas alternativas presentan una superficie más irregular que las bandas pisadas, pero esto, lejos de ser un inconveniente, es normalmente una ventaja, ya que permite que el pie vaya apoyando en distintas posturas, repartiendo mejor el esfuerzo realizado a lo largo del recorrido y previniendo lesiones, sobre todo si ayudamos la marcha con bastones. Obviamente, si las irregularidades mencionadas pasan de un cierto nivel, debemos valorar el riesgo de un esguince y volver a las zonas más duras y lisas, con todos sus inconvenientes.

Ve sin prisa

El campo y la montaña van a seguir siempre ahí. Cuando salimos a andar vamos a disfrutar de la naturaleza y no debemos hacerlo contra-reloj. Además, la montaña es un entorno bello, pero exigente, en el que hay que realizar un esfuerzo extra para no cometer errores que nos pueden costar caros. La prisa (junto con la fotografía, ojo) es la causa primera de los errores graves que dan lugar a accidentes en la montaña. Hay que salir con tiempo de sobra para el recorrido que queremos hacer (u optar por otro más corto) y con los medios de vivaquear si existe la más remota posibilidad de que se nos pueda echar la noche encima.

Sabiduría popular

Hay que prestar oídos al refranero popular de la montaña. Dichos tales como “cuando hay niebla en la montaña, montañero a tu cabaña” o “sube como un viejo para lle-

gar como un joven”, encierran sabiduría de siglos que nos interesa asimilar. Oído a los consejos de los mayores del lugar.

Ayúdate cuanto puedas

Los materiales modernos de senderismo nos permiten aligerar peso y disfrutar de nuevas ventajas de transpirabilidad, impermeabilidad, abrigo, protección solar, etc que es conveniente conocer y valorar. Es altamente aconsejable “perder” unas horas, sin prisa, en una buena tienda de deportes, sin idea de comprar nada, sólo viendo, leyendo y preguntando.

La elección del calzado es muy personal. Debe hacerse sin prisas, por la tarde (cuando el pie está bien dilatado), probando diferentes modelos y tamaños, hasta dar con un verdadero “guante” para nuestro pie. Dependiendo del tipo de terreno por el que nos vayamos a mover nos puede interesar adquirir botas en vez de zapatillas, preferentemente con un tejido impermeable y transpirable (Goretex, Novadry, etc), aunque lo ideal es tener botas y zapatillas. Una buena suela también es muy importante. La marca Vibram es una buena garantía y equipa gran número de marcas deportivas, aunque hace suelas de diferentes calidades y agarres. Un truco bastante aceptado para el tamaño es que, puesto el calzado, debemos ser capaces de introducir un dedo entre la parte trasera del talón y la bota (esto es para que luego, los dedos siempre tengan espacio en la bota y no tengamos problemas de rozaduras y cambios de uñas). Pedid ayuda a un buen profesional, o a un amigo con experiencia.

No ahorres en calcetines. Para tus pies, lo mejor. Anti-rozaduras, anti-estrés y anti-todo lo que sea posible. Y una manita de bálsamo hidratante o, simplemente vaselina, si vamos a hacer una buena caminata, nos ganará el aprecio y reconocimiento de nuestros pies.

El tiempo mejor gastado de un andarín es el que “pierde” en la tienda eligiendo un buen calzado deportivo y luego en su casa, colocándoselo correctamente, sin prisas, antes de empezar a andar. La buena colocación de los calcetines, sin agobiar los dedos y sin arrugas; aflojar del todo los cordones para adaptar el pie correctamente; tensándolos después, desde la punta hasta el empeine, mientras mantenemos el pie apoyado sobre el talón. El desarrollo de una metódica rutina para esta sencilla operación nos libraré de muchos problemas

Una ayuda extraordinaria para el andarín, que le permite incrementar los beneficios de la marcha y disminuir sus inconvenientes, son los bastones. El apartado siguiente trata sobre sus efectos y ofrece unos consejos de utilización basados en mi experiencia personal.

Marcha nórdica o con bastones

Nacida del interés de los esquiadores nórdicos de fondo por mantener una actividad física similar durante los meses de estío, sin nieve, la práctica de la marcha nórdica o marcha con bastones empieza a desarrollarse, de forma casi



paralela, en EEUU y Finlandia, a finales del siglo XX como una nueva actividad deportiva, un nuevo concepto de movimiento integral, fomentado por las empresas de fabricación de bastones. En los primeros años del siglo XXI, con el desarrollo de una técnica dirigida a convertir esta nueva actividad en el más completo de los deportes practicables en todo tiempo y lugar, y por cualquier persona, independientemente de su edad y condición física, su práctica se ha generalizado en sus países de origen y se ha extendido rápidamente por el resto del mundo.

Dentro de las diferentes técnicas desarrolladas para la práctica de la marcha nórdica (Nordic Walking, en inglés y NW en adelante, en este texto), me centraré aquí en la denominada técnica ALFA, fruto de esfuerzos conjuntos de técnicos europeos de la salud y el deporte, en un afán por conseguir poner en funcionamiento el mayor número posible de músculos y articulaciones, corrigiendo defectos posturales y de la pisada y aumentando extraordinariamente la oxigenación y la producción de endorfinas con respecto a todas las otras actividades deportivas de practica generalizada.

En el NW, la utilización de los bastones disminuye el impacto sobre el talón y el peso soportado por las piernas en cada paso, al tiempo que ayuda el trabajo de los miembros inferiores, aliviando y racionalizando el esfuerzo que la marcha les exige. Por otra parte, la utilización de los bastones permite realizar un esfuerzo acompasado del tren superior, que antes permanecía prácticamente inutilizado durante la marcha, aumentando el rendimiento y la racionalidad del esfuerzo total realizado en nuestra jornada de marcha. En resumen, la utilización de bastones nos permite andar más, más rápido, mejor, con menos desgaste del tren inferior y ejercitando también el tren superior. Y todo esto por una inversión que no tiene por qué superar los 50 euros.

Aunque los bastones pueden parecer al principio un engorro para un andarín que no los haya utilizado nunca, os puedo asegurar que pronto los considerareis una herramienta imprescindible. Es importante, para ello, utilizarlos correctamente. Los consejos de uso que incluyo a continuación son fruto de mi experiencia personal como usuario e instructor y deberán ser adaptados por cada andarín a sus propias costumbres o "vicios" de marcha, que todos tenemos después de tanto años y kilómetros a nuestras espaldas o, mejor dicho, en nuestras piernas.

El equipo para practicar NW

La práctica del NW no requiere equipo especial, aparte de los bastones, que se tratan en el apartado siguiente. La ropa debe ser cómoda y adecuada al tiempo previsto. Las zapatillas, si no vamos a hacer una travesía por terreno accidentado que aconseje el uso de botas de montaña, deben ser flexibles y ligeras, para permitir el trabajo activo del pie; pueden ser de marcha o de running, procurando compensar la tendencia pronadora o supinadora de nuestros pies (un podólogo o una buena tienda de deportes, dónde nos hagan un estudio de la pisada puede ser una idea excelente antes de comprar las zapatillas). Guantes de ciclista, con refuerzos entre los dedos índice y pulgar, para prevenir rozaduras. Una riñonera, que nos molestará menos que una mochila al andar, para llevar elementos imprescindibles (documentación, dinero, móvil, agua y el pad de asfalto, cuando no lo usemos). Gorra o sombrero, para el sol, o frontal si vamos a andar de noche. La música de un pequeño MP3/radio puede ayudar extraordinariamente a mantener el ritmo y hacernos compañía, si vamos solos.

El bastón de NW

El bastón se compone de cuatro partes bien diferenciadas. De arriba abajo, el bastón tiene una **empuñadura**, para el agarre, dotada de una **dragonera** o fiador que lo sujeta a la mano y facilita su impulso y recuperación; un **cuerpo tronco-cónico**, fijo o ajustable en altura, de aluminio ligero o fibra de carbono o vidrio; y una **punta** de acero endurecido al carburo de tungsteno (widia), que suele llevar una rodela para limitar su penetración en terrenos blandos o nieve y a la que se puede acoplar un tapón (pad de asfalto) de goma para facilitar la progresión por superficies duras (baldosas, asfalto, cemento).

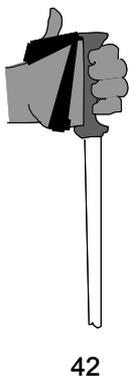
Los bastones desarrollados específicamente para el NW se diferencian de los clásicos de trekking o senderismo en la empuñadura, más estilizada y menos anatómica, y en la dragonera, que ha cambiado su forma de cinta, más o menos acolchada, por otra que permite una completa sujeción a la mano, dotada o no de un mecanismo de suelta rápida. En la figura 41 se muestran unos buenos Fizan Speed, ajustables, con dragonera de suelta rápida, que se pueden adquirir en tiendas especializadas entre 40 y 50 €.



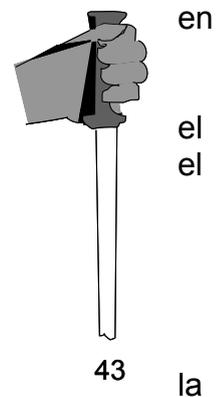
Longitud del bastón

El primer interrogante del nuevo usuario de bastones de marcha es la longitud que deben tener. En principio, para una correcta aplicación de la técnica ALFA, el bastón debe tener una longitud tal que, colocado verticalmente, con la punta entre los pies, la unión de la dragonera a la empuñadura quede a la altura del ombligo. Después, con el uso, seremos capaces de ajustar la altura a nuestras características antropomórficas y a las peculiaridades de nuestra forma de marchar, por lo que no aconsejo a los principiantes que compren bastones de longitud fija. También hay quienes prefieren variar la longitud de los bastones en función de la pendiente ascendente o descendente del camino.

Agarre del bastón



En un bastón de trekking, la mano debe entrar la cinta dragonera ajustable de abajo a arriba (Fig.41), sujetando a continuación la empuñadura junto con la cinta, de manera que el esfuerzo de tracción que vamos a realizar sobre el bastón se reparta entre el agarre sobre la empuñadura y la dragonera (Fig.42). Esta, aparte de asegurar que no perdemos los bastones, debe actuar a modo de amortiguador, evitando molestias y lesiones en unos brazos poco acostumbrados a ayudar a las piernas en marcha.

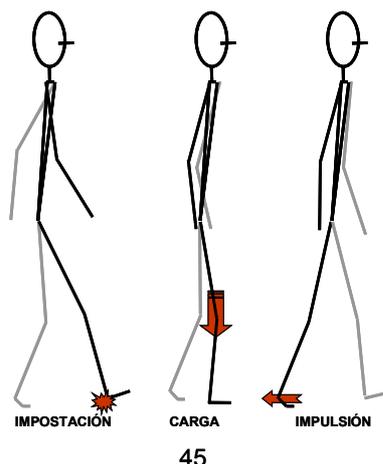


en
el
el
la

En los bastones específicos de NW, la dragoneira, diferente para la mano izquierda (L – left) y derecha (R- right), va dotada de una cinta adhesiva (velcro) para ajustarla a la mano, de manera que ésta queda unida a la empuñadura para facilitar la impulsión y recuperación del bastón (Fig. 44).



Utilización de los bastones

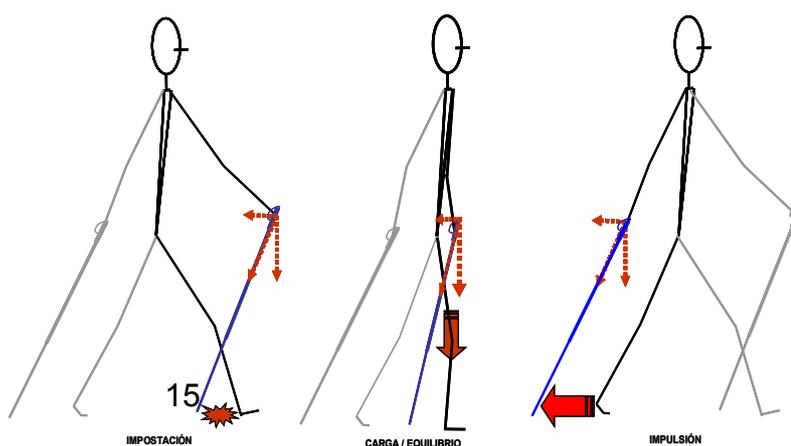


Si observamos cómo andamos de forma natural, sin bastones, veremos que lo hacemos mediante movimientos acompasados en los que cada brazo se mueve de forma coordinada con la pierna del lado contrario, un truquillo que utiliza nuestro cuerpo para no mantener una dirección de marcha errática, dependiente de las torsiones de la cadera. Cada paso, si lo damos correctamente, erguidos y con una buena zancada, consta de las siguientes fases bien diferenciadas: 1. **Impostación** - El pie adelantado entra en contacto con el suelo con el talón, mientras que la mayor parte de nuestro peso se mantiene sobre el pie retrasado; 2. **Carga/Equilibrio** - Vamos apoyando el resto del pie adelantado, rodando desde el talón, por el borde externo del arco plantar, al tiempo que vamos cargando nuestro peso sobre él (la pierna se flexiona ligeramente para amortiguar esta carga), mientras que pierna y pie soportan todo el peso del cuerpo en un instante de equilibrio inestable, difícil de mantener si no fuera por la inercia que nos empuja hacia adelante; 3. **Impulsión** - La inercia hace que el nuestro peso pase por delante del pie, con lo que la carga sobre éste disminuye y podemos extender pierna y pie para impulsarnos adelante, “saliendo” el movimiento del pie por el dedo gordo, su último punto de contacto con el suelo. La Fig. 45 representa las tres fases (pierna izquierda y brazo derecho en negro).

Debemos caminar despacio unos minutos, observando y diferenciando estas fases, para percibir sensaciones sobre nuestro caminar y comprender mejor cómo podemos utilizar de forma óptima la ayuda proporcionada por los bastones.

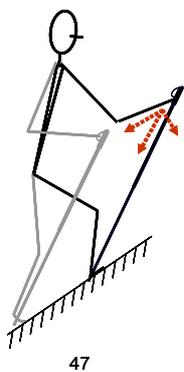
Teniendo en cuenta los esfuerzos realizados en las tres fases analizadas, los bastones, utilizados correctamente, nos deben ayudar a: 1. Minimizar el impacto de la impostación; 2. Aligerar la carga sobre pierna y pie, ayudando a estabilizar nuestro equilibrio; 3. Potenciar la impulsión adelante; 4. Mantener una posición erguida; 5. Perfeccionar la pisada; y 6. Aumentar la longitud de la zancada.

Durante la marcha por terreno llano, el regatón del bastón debe tomar contacto con el suelo al mismo tiempo que el tacón de la bota del pie contrario, cerca de la proyección del centro de



gravedad del cuerpo sobre el suelo, unos 15 cm por detrás del citado tacón, de manera que amortigüe el impacto sobre el talón de dicho pie y unos 10 cm por fuera de las líneas paralelas que recorren los pies al marchar en línea recta. El bastón debe formar en ese momento un ángulo mínimo de 30° con la vertical, estando el brazo que lo sujeta prácticamente estirado, sin forzar. Y la mano sujetando con firmeza la empuñadura. Si observamos la descomposición de la fuerza ejercida sobre el bastón, esta inclinación nos permitirá apoyarnos sobre el bastón en el momento de la impostación y de la carga, aliviando los efectos negativos de estas acciones sobre los miembros inferiores, así como ejercer un esfuerzo de tracción sobre dragonera y empuñadura que ayudará a la impulsión, hasta que la mano llega a la altura de la cadera. A partir de ahí, habremos de relajar la sujeción de la empuñadura, abriendo la mano para que podamos seguir empujando el bastón hasta que el brazo quede completamente extendido atrás, momento en que el pie abandonará el suelo para iniciar el paso siguiente, mientras que el brazo contrario lleva el bastón adelante para iniciar un nuevo ciclo.

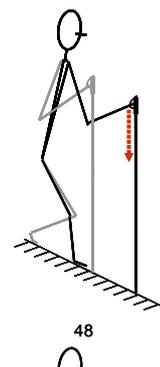
En la Fig. 46 se resalta el movimiento del pie izquierdo y el brazo derecho a lo largo de las tres fases de la marcha. Se puede observar que en el estilo aconsejado la posición del bastón con respecto a la vertical (y, por tanto, la descomposición de la fuerza ejercida por el brazo) permanece sensiblemente fija durante las tres fases. Este extremo también puede variar para adaptarse a las distintas idiosincrasias de marcha (v.g. una mayor necesidad de ayuda en el impulso final nos puede invitar a inclinar más el bastón durante esta fase, aumentando así la componente horizontal de la fuerza ejercida, en detrimento de la componente vertical, menos necesaria en esta fase) y en función de la pendiente del camino. Mi consejo es que cada usuario experimente con sus bastones hasta encontrar la forma de uso que mejor se adapte a sus peculiaridades en cada una de las fases y en diferentes pendientes.



47

En las pendientes ascendentes, los beneficios del uso de los bastones se hacen más patentes al aumentar sensiblemente la eficacia de la componente de tracción que resulta al descomponer la fuerza ejercida sobre el bastón. La inclinación del cuerpo con respecto a la superficie del terreno hará que el apoyo del bastón se haga más próximo al talón del pie adelantado. En sendas escalonadas, según la altura de los escalones, la utilización en paralelo de los dos bastones (técnica de “doble bastón”), apoyándolos simultáneamente a la misma altura, puede resultarnos de gran ayuda. En uno y otro caso, será necesario prestar una mayor atención a que el apoyo de las puntas de los bastones sea seguro, ya que las posibilidades de deslizamiento aumentan con la inclinación del terreno.

En las pendientes descendentes el mayor problema del andarín es el impacto de la impostación y la carga sobre la pierna adelantada, aumentados por la inercia de la bajada y la acción de la gravedad, más o menos dificultado por la consistencia del terreno. La mejor ayuda de los bastones será la que nos proporcionan para controlar o frenar esa inercia, por lo que los bastones se apoyarán por delante del pie adelantado, tanto más cuanto mayor sea la pendiente de bajada. Dependiendo del grado de pendiente, habremos de abandonar el movimiento acompasado y rítmico de piernas y bastones que tan



48

útil nos resultaba durante la marcha en terreno llano y subidas, o incluso utilizar la técnica de doble bastón descrita en el párrafo anterior. Sin embargo, los apoyos seguros para los bastones tienen tanta o más importancia que en la ascensión. En cualquier tipo de terreno, es fundamental la firmeza en la sujeción del bastón cuando éste entra en contacto con el suelo.

Aprendizaje de la técnica

En principio, la utilización de los bastones no debe suponer un problema para una persona coordinada, ya que en nada modifica la andadura normal, siempre que ésta se haga correctamente. Sin embargo, la falta de coordinación y los vicios adquiridos tras largos años de un andar poco correcto, pueden dificultar nuestros primeros pasos de NW.

El correcto aprendizaje de la técnica aconseja la asistencia a cursos de iniciación impartidos por un instructor experto. A través de Internet se pueden buscar instructores disponibles en la zona. En España, entre otras muchas, tanto la página de la Federación Española de NW (FENWA, antigua ANE), como la de Urban Walking, proporcionan información al respecto para formación en la técnica ALFA y FITTREK, respectivamente. Lo que sigue es un intento de facilitar la iniciación en el NW para aquellos interesados en su práctica que no puedan, o no quieran, asistir a tales cursos.

Una vez experimentada la pisada correcta, con un trabajo activo del pie, siempre manteniendo una posición erguida, comenzaremos por andar con los bastones sujetos por la dragonera a nuestras manos, sin agarrar la empuñadura, para acostumbrarnos a andar con bastones de la misma manera que si no los llevásemos. Los brazos siempre deben balancearse desde los hombros, estirados, sin rigidez, pero sin doblar por los codos, para provocar la activación del mayor número posible de músculos de nuestra espalda.

En el paso siguiente, empezaremos a sujetar suavemente la empuñadura, aunque seguiremos arrastrando los bastones, como en el paso anterior. Aquí empezaremos a notar la sensación de “agarre” del bastón al suelo cuando el brazo va hacia atrás, con la consiguiente resultante de impulso hacia delante, tanto mayor cuanto más intenso sea el empuje que ejerzamos sobre el bastón. **Lo fundamental es que la punta del bastón SIEMPRE esté por detrás del pie que apoya.**

Ya estamos haciendo un estupendo uso de los bastones y una aplicación básica de la técnica ALFA (**A**ndar erguido, **L**argos brazos, **F**ormando triángulos con piernas, brazos, bastones y suelo, **A**compasando el paso a los impulsos con los bastones).

Una vez cómodos con lo aprendido, tendremos que perfeccionar la técnica para conseguir los máximos beneficios, utilizando el mayor número posible de músculos y articulaciones de nuestro cuerpo.

En primer lugar, una vez apoyado el bastón en el suelo, firmemente sujeto por nuestra mano, relajaremos esa sujeción, de manera que cuando la mano llegue a la altura de la cadera, vaya abierta, permitiéndonos seguir empujando el bastón, por medio de la dragonera, hasta completar la hiperextensión del brazo atrás. Cuando brazo y

pie contrario han completado su impulsión, van hacia delante y la mano, ayudada por la dragonera, recupera el agarre del bastón de forma automática para, sujetándolo de nuevo con firmeza, volver a apoyarlo con decisión en el suelo, reiniciando el ciclo.

Esta alternancia de agarres y sueltas de la empuñadura, además de facilitar el impulso completo con el bastón, suponen en sí mismos unos magníficos ejercicios complementarios de la musculatura flexora y extensora de las manos, y de todas sus articulaciones (más de 30 en cada una) que, al mismo tiempo, ejerce una acción de “bombeo” de linfa y sangre acumuladas en las extremidades superiores, evitando que “se duerman” y añadiendo sangre al torrente circulatorio, aumentando la oxigenación general. Algo similar conseguimos en las extremidades inferiores mediante el trabajo completo y activo del pie (apoyo progresivo talón - borde exterior – metatarso - dedos).

A continuación, nos fijaremos en que la extensión del brazo adelante, para iniciar el siguiente ciclo, vaya acompañada de una torsión de la línea de los hombros para facilitar el máximo avance de la mano al frente, como si quisiéramos saludar a alguien que se encuentre frente a nosotros dándole la mano. Este movimiento coincide y se completa con la hiperextensión del brazo contrario atrás. Esto genera un movimiento de contrarrotación entre las líneas de los hombros y de las caderas, casi en los dos extremos de la columna vertebral, activando el movimiento de sus más de 70 articulaciones, ayudando a relajar, corregir, muscular y oxigenar este principal soporte de nuestro cuerpo.

Del mismo modo que es la línea de los hombros la que “lanza” el brazo adelante, es la línea de la cadera la que lanza la pierna adelante. Estos dos lanzamientos en contrarrotación contribuyen, además, a iniciar una onda de relajación que se transmite al resto del cuerpo, procurando una gratificante sensación de ausencia de cansancio y tensión.

Resumiendo, la técnica **ALFA básica** se consigue cuando somos capaces de **Andar** erguidos, con **Largos** brazos, **Formando** triángulos y **Andando** correctamente. La técnica **ALFA avanzada** la conseguimos desde la anterior, fijándonos en **Agarrar** (para clavar) y **soltar** (para impulsar), **Liberar** caderas y hombros en contrarrotación, **Forzar** la mano que impulsa el bastón al máximo hacia atrás, y **Adecuar** el paso al máximo impulso con el bastón (mientras no dejamos de empujar con el brazo derecho, por ejemplo, el pie izquierdo sigue en suspensión; la fuerza de la gravedad lo hará caer cuando dejemos de impulsar). El repaso mental de los diversos componentes de estas dos ALFAS mnemotécnicas nos ayudará a perfeccionar nuestra técnica.

El lector ya habrá deducido que la utilización de bastones, además de ser un complemento ideal para la práctica del senderismo, constituye en sí mismo, como NW, una completísima práctica deportiva, que podemos adecuar a cualquier ritmo o intensidad, para toda forma física, en cualquier lugar y hora. Existen en la red multitud de estudios realizados por diversos estamentos del mundo del deporte y la salud que avalan la bondad de esta actividad, ya utilizada con gran éxito por un buen número de centros hospitalarios y deportivos.

Si quieres realizar una actividad física completa y saludable, tras la que te sientas bien, sin molestias y con ganas de repetir, no lo dudes, intenta el NW. Tu cuerpo te dirá la intensidad y duración de cada sesión: escúchalo... y disfruta.

Cartagena, a 3 de septiembre de 2013.

P.D.- Cualquier comentario que pueda redundar en la corrección o mejora de este trabajo, será bien recibido y agradecido, en piripon@hotmail.com. Gracias por tu atención y espero que te haya sido de utilidad.

