



Instructores en Lloret



Instructores en Valladolid



1er Curso Instructores 1er NIVEL en Donostia— San Sebastián



2º Curso Instructores 1er NIVEL en Donostia— San Sebastián



Instructores en Logroño

¿Qué es el Nordic Walking o Marcha nórdica?

Es una actividad deportiva amplia y comúnmente practicada en países como Finlandia, Alemania, Austria o EEUU, extendiéndose su práctica a España, Italia, Rusia, Japón, y actualmente a todo el mundo.

La Marcha Nórdica consiste en caminar de una manera natural a la vez que empleamos unos bastones acompañando al balanceo instintivo de los brazos. Es una técnica integral suave

que ejercita el 90% de los músculos del cuerpo. Es una forma de optimizar la biomecánica del paso, en función de la forma física de cada persona. Su éxito radica en que está al alcance de personas de todas las edades y condiciones físicas.

Nace en los países nórdicos cuando los esquiadores de fondo buscan la manera de mantenerse en forma en la época en la que no hay nieve. En los 90 dos

estudiantes finlandeses llevan a cabo su tesis doctoral entorno a “caminar con bastones” y desarrollan una técnica concreta y determinada de la que nacerá la Marcha Nórdica.



Instructores de II nivel

Diferentes maneras de practicarlo

Existen varias técnicas posibles para realizar esta actividad física. Es muy versátil y permite ser llevado a cabo en múltiples condiciones y variantes.

Además el Nordic Walking es una actividad que puede ser incorporada por especialistas a programas de entrenamiento, pues contribuye a mejorar el

desarrollo bilateral en deportes tales como el tenis, el golf o el fútbol. Complementa y potencia el tren superior y favorece el desarrollo de la capacidad coordinativa.

Salud y Nordic Walking

Está claro que evitar el sedentarismo y contrarrestar de manera saludable toda esa carga acumulada por diferentes malas posturas y esfuerzos que se van sucediendo en nuestra vida diaria es aconsejable desde cualquier punto de vista. Y a ello contribuye de manera muy eficiente la práctica del Nordic Walking.

A través de la práctica deportiva del Nordic Walking logramos mejorar y potenciar cualidades físicas tan importantes para nuestra salud como la movilidad y la flexibilidad, la resistencia, la coordinación y la fuerza.

Añadir bastones a la marcha nos aporta un beneficio en el gasto de energía entre un 22% y un 46% más que sólo caminando. Por ello el NW es un complemento ideal para aquellos que desean controlar su peso a través de una actividad sana que ofrece la carga más adecuada y saludable sobre las articulaciones.

NW nos aporta mejoras en nuestro sistema cardiovascular puesto que practicándolo aumenta el consumo de oxígeno (un 23% frente a caminar) y mejora nuestra resistencia cardio-respiratoria.

Produce efectos beneficiosos sobre dolencias de espalda. Previene enfermedades y lesiones, refuerza el sistema inmunitario; y mejora el estado de ánimo, la autopercepción de salud y la calidad de vida.



Bastones, material básico

Ha de ser especialmente diseñado para la práctica de la caminata nórdica aplicando la técnica correcta.

Un buen bastón se basa en la siguientes características:

- Parte superior: empuñadura ergonómica y una dragonera especial.

- Parte central: una caña resistente, ligera y rígida o ligeramente flexible.

- Parte inferior: una puntera rígida y un taco de goma para el asfalto, especialmente diseñados para la práctica del Nordic.

Por lo que respecta a la altura del bastón, la forma más sencilla de calcularla es, agarrando correctamen-

te un bastón por la empuñadura, sin el taco de goma, con el bastón perpendicular al suelo: el codo nos debe quedar en un ángulo aproximado de 90º respecto al suelo. Asimismo hay que considerar otros factores: la proporciones de las extremidades -no todos somos iguales-, la longitud de la zancada, la movilidad articular y la condición física.



Técnica Nordic Alfa, por Xabier Madina

La primera característica de la técnica **NORDIC ALFA**, es el Andar Erguido.

En muchos casos para ciertas personas se convierte esta característica del Andar Erguido en un trabajo de reeducación postural.

Cuando los participantes en los cursos de iniciación al Nordic Walking se encuentran con este aspecto básico de la técnica ALFA del Nordic Walking , empiezan a ser conscientes de posturas no funcionales, de llevar los hombros caídos, y en realidad de mostrar con su actitud corporal otros aspectos del ser humano , como son la autoestima personal y el estado emocional no bien gestionados.

El erguimiento corporal es una actitud de nuestro estado de ánimo ante los acontecimientos de la vida y sobre todo es una actitud corporal muy saludable.

El tren superior de nuestro cuerpo, obtiene su posición erguida gracias sobre todo, a

la columna vertebral, que es la unión funcional entre las caderas y los hombros, o entre el eje pélvico y el eje escapular.

Estos ejes transversales insertados en el eje vertical de la columna vertebral , son áreas de movimiento activo que posibilitan al caminar y gracias a la rotación alternada el equilibrio del ser humano.

Al practicar el Nordic Walking, lo mejor es que la columna este erguida en su posición natural, de manera que podamos aprovechar nuestras áreas naturales de movimiento, fundamentalmente en lo referente a la contra rotación del eje escapular contra el eje pélvico.

Es muy importante esta verticalidad funcional del cuerpo humano , para que la rotación de los ejes sea posible, y de esa manera nuestro movimiento en la marcha nórdica se amplíe.

Para una mejor amortiguación vertical, la columna tiene

forma de S, y si inclino el cuerpo hacia adelante, el efecto de amortiguación desaparece.

Además si inclino el tronco un poquito hacia delante de manera natural, y no modifico nada más, el punto de clavado del bastón se desplaza hacia atrás, con la posible pérdida de la fase en la que se clava el bastón sin vibraciones, o sea sin amortiguación a través del material.

Debido a la inclinación hacia adelante del cuerpo, se reduce la última parte de la fase de impulso, que es la que entrena en especial el extensor del brazo y la musculatura de la mano.

Sabemos que con la practica del Nordic Walking con la técnica ALFA correctamente aplicada, movilizamos el 90% de los músculos del cuerpo , semejante al trabajo muscular que se produce en el esquí de fondo, uno de los deportes más completos que existen.

Con el erguimiento de nuestro cuerpo, además de mostrar una imagen más saludable y de optimizar nuestro caminar funcional, estamos trabajando activamente grandes músculos del tren inferior como del tren superior de nuestro cuerpo.

Los músculos fundamentales que se activan con nuestro erguimiento corporal , son:

- Los músculos tibiales anteriores
- Los músculos gemelos
- Los músculos cuádriceps
- Los glúteos mayores
- Los rectos abdominales
- Los trapecios
- Los erectores cervicales

Artículo escrito por:

Xabier Madina Ayerbe

ALFA Coach Nordic Walking

LISTADO DE ASOCIACIONES FENWA



WWW.FENWA.ES

ARAGON - Laura Játiva. 630835201

jativica@gmail.com

ASTURIAS - Luis Marcelino G. 617307884

nordicwalkingastur@gmail.com

CASTILLA Y LEON - Eveline Feussner. 658097758

Eveline.feussner@gmail.com

CATALUNYA - Cristina Borrás. 687405627

nordicwalkingcatalunya@gmail.com

COMUNIDAD VALENCIANA - Marc Dobbeleare. 655879711

marc@nordicwalkingcv.com

ISLAS CANARIAS - Michael. G. Cedrés. 660305195

canariasnordicwalking@gmail.com

MADRID - Blanca López. 620866687

anwmadrid@gmail.com

NAVARRA - Eva Espuelas. 670426968

eva@evaespuelas.com

PAIS VASCO (Euskadi) - Xabier Madina. 656732789

nordicwalkingeuskadi@hotmail.com

ESCUELA DE FORMACION - Bernd Goldschmidt -

629816197

nw_alfas@yahoo.es

AREA SALUD - Eva Gunthor. 670340236

eeviva@hotmail.com

AREA MARKETING - Blanca López.- Beltrán. 620866687

marketin@fenwa.es

Calendario FENWA 2015

Eventos 2015

7ª Concentración NW Costa Blanca
17,18 y 19 de abril 2015 en el Polideportivo de L'Alfàs del Pi (Alicante)

Viaje de Nordic Walking a Alemania (Selva Negra) 2015
1-8 de agosto más info. e inscripción 658.097.758

11ª Reunión de Trabajo Delegaciones 2015
Euskadi 7 al 8 de noviembre 2015.

2ª MARCHA NORDIC WALKING "CORAZÓN CONTEN-TO",

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 2015, día 27 de SEPTIEMBRE de 2015.

más info. 620866687

Próximos cursos de Instructor Nivel 1 en 2015

en San Sebastian 28 febr y 1 de marzo más info. e inscripción 656.732.789

en Cataluña 7 y 8 de marzo más info. e inscripción

687 40 56 27

en Pamplona el 24 y 25 de abril más info. e inscripción 658.097.758

en Valladolid el 16 y 17 de mayo más info. e inscripción 658.097.758

en Madrid el 20 y 21 de junio más info. e inscripción 658.097.758 y 620866687

en Madrid el 21 y 22 de noviembre más info. e inscripción 658.097.758 y 620866687

Próximo curso INSTRUCTOR Nivel 2

en Madrid del 1 al 4 de octubre para más información 629816197 y 658097758.