

## Iniciació a la Marxa Nòrdica. 29 i 30 març (dues matinals de 3 hores)



### **Què és la Marxa Nòrdica?**

El Nord Walking o Marxa Nòrdica, és una de les maneres més fàcils d'activar el cos, basat en els moviments naturals que fem quan caminem i consisteix en caminar amb bastons, permetent realitzar una de les activitats físiques més saludables, ja que el moviment arriba a totes les parts del cos millorant així la qualitat de vida de les persones que ho practiquen. Consisteix en caminar amb bastons especialment dissenyats per aquesta activitat, utilitzant una tècnica anomenada ALFA 247

### **Per qui és recomanable?**

La Marxa Nòrdica és apte i recomanable per a tothom, per a qualsevol persona que vulgui fer salut i millorar l'estat físic i d'ànim. És adient tant per persones actives físicament i/o esportistes com una alternativa més en els seus plans d'entrenament com en pla terapèutic per a processos de recuperació de lesions. També és aconsellable per a persones amb sobrepès, persones amb patologia articular, cardiovascular o malalties cròniques, persones sedentàries o que no hagin practicat esport, així com per a la gent gran.

### **Perquè és recomanable?**

La Marxa Nòrdica és més efectiu que caminar sense bastons, disminueix la sobrecàrrega a les articulacions, treballa el 90% de la musculatura del cos -la tonifica i enforteix-, millora la resistència, es cremen greixos, equilibra el cos i la ment, augmenta l'autoestima, enforteix el sistema immunitari, millora el sistema cardiovascular, elimina l'estrès, és divertit, permet gaudir de la natura i d'un temps de desconexió. També s'observa una millora important de la coordinació, de l'equilibri i de la mobilitat. La posició del practicant facilita una major obertura del tòrax que comporta un major rendiment cardiovascular i d'oxigenació sanguínia.

### **Comoditat en la marxa**

Repartim millor el pes sobre el cos gràcies als bastons especials que a més abaixen la pressió sobre les articulacions, facilitant el treball de turmells, genolls i maluc. Les vibracions que provoquen els bastons al tocar a terra enforteixen els ossos sense malmetre les articulacions.

### **Què cal?**

Per la pràctica de la Marxa Nòrdica només es necessita calçat i roba còmoda per caminar i uns bastons especials adaptats a cada persona. Es pot practicar sol o en grup a qualsevol època de l'any.

### **Fàcil aprenentatge, baix cost i poca sensació de cansament**

Es molt important destacar que l'aprenentatge de la Marxa Nòrdica és molt ràpid, no implica gaire despesa i la sensació de cansament durant la pràctica és molt baixa. Qui ho prova repeteix i s'hi enganxa. És una bona addicció que voldreu compartir amb més gent i que produeix bones sensacions que us faran sentir bé, equilibrats i satisfets.



**DATA:** dissabte 29 i diumenge 30 març del 2014 (2 matinals de 10 a 13 h - total 6h)

**HORA I LLOC DE SORTIDA:** A les 10:00h matí, a la **Rectoria Vella**

**ITINERARI:** Les pràctiques es realitzaran a prop de Sant Celoni

**CAL PORTAR:** Vestimenta esportiva adient, que permeti el lliure moviment del cos

**INSCRIPCIÓ:**

Places limitades, inscripció a **partir de l'11 de març** al CESC

Per que la inscripció sigui efectiva cal haver pagat en efectiu al CESC o haver fet l'ingrés al compte **2100 0214 96 0200220352**

**PREU:**

**Socis 10 euros. No Socis 12 euros.** Inclou l'assegurança i tot el material que cal pel curs inclosos els bastons especials

**INSTRUCTORS:** Titulats per LA FENWA (Federació espanyola de Nòrdic Walking)

**Organitza l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Sant Celoni amb la col·laboració del CESC.**