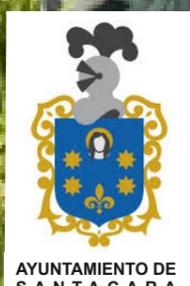


MARCHA NÓRDICA

Curso de Iniciación

Para todos los/las vecinos/as
de la Mancomunidad de Deportes Z. Media



INSCRIPCIÓN

* En el ayuntamiento de Santacara
También solicitando inscripción en zonamedia@tafalla.es

CUOTA:

6 € para empadronados/as en cualquier
localidad integrante de la Mancomunidad
8 € para los no empadronados/as

Plazo inscripción: hasta el 24 de agosto

+ Información

948 701811 - zonamedia@tafalla.es

SANTACARA

**Sábado 29 de agosto
de 9 a 12 h. en el
Piscina**

+ Tramo paseo fluvial

El monitor llevará bastones para todos/as

Grupo Máximo : 20 personas
Será necesario un mínimo de 10 personas

Beneficios de la marcha nórdica para la salud

La **marcha nórdica** es un deporte adecuado para casi todo el mundo, ya que se trata de una actividad suave y que se puede adaptar a las exigencias, capacidades y edad de todos sus participantes. **Caminar** es el ejercicio básico que todos los profesionales de la salud recomiendan para mantener una vida sana y activa, y la marcha nórdica se basa en lo mismo que andar, pero con la ayuda de unos bastones especiales.

Dentro de los **beneficios para la salud de la marcha nórdica**, un estudio publicado por el Instituto alemán de Biomecánica, en Bad Sasendorf, destaca los siguientes:

Se trata de un **ejercicio aeróbico**, por lo que **ayuda a trabajar el sistema cardiovascular y la capacidad respiratoria** y a prevenir o controlar diferentes enfermedades como la **diabetes tipo 2** o la **hipertensión arterial**.

A diferencia del tan de moda **running** o el **jogging**, la marcha nórdica **no es agresiva para tobillos, rodillas o espalda**, puesto que no se **salta** al andar.

Trabaja tanto el tren superior como el tren inferior, por lo que es un deporte bastante completo.

El nordic walking es ideal para las personas que quieren perder peso, ya que **quema muchas más calorías** que con el ejercicio que se hace al caminar simplemente. En este sentido, un hombre quema unas 600 kilocalorías si la practica a una velocidad de 6,5 km/hora, y una mujer alrededor de 450 kilocalorías a la misma velocidad.

Como cualquier otra actividad física, **ayuda a liberar endorfinas** y, por lo tanto, produce una sensación de bienestar.

La caminata nórdica **ayuda a combatir el estrés** y aporta una mejor oxigenación al cerebro, aumentando, de esta manera, la capacidad cerebral y todas las actividades relacionadas con ella.

COVID-19 : El monitor informará a las personas participantes de los riesgos y medidas sanitarias y de higiene que deben cumplir de forma individual. Los bastones no se compartirán y estarán desinfectados antes y después de la actividad. Se respetará la distancia mínima de seguridad de 1,5 mts. en todo momento.