Topic 19

Un equipo fuerte – Marcha nórdica y Kieser Training

Lucile Hermann, Master en Ciencias de Deporte, ETH Zurich

¿Están interesados en un poco de ejercicio cardiovascular al aire libre como complemento de un fortalecimiento muscular orientado a la salud? Si es así, prueben la marcha nórdica, y disfrutarán ejercitando todo el cuerpo a cambio de un esfuerzo mínimo que no somete a las articulaciones a una presión excesiva.

Relato de un gran éxito escandinavo

Desde la década de 1950, la "marcha con esquís" ha formado parte del ejercicio de verano de los mejores deportistas de las disciplinas del esquí de fondo, nórdico combinado (esquí de fondo y salto) y biatlón (esquí de fondo y tiro con carabina). A partir de entonces ha quedado claro que se trata de un modo de mejorar la salud al alcance de todo el mundo y, en 1997, en Finlandia, se difundió la marcha con esquís como herramienta al servicio de la salud y como deporte de entrenamiento. Desde que se originó en la península escandinava, la marcha con bastones se ha convertido en un deporte de masas al servicio de la salud por toda Europa y Estados Unidos. Las mejoras aplicadas a los bastones (en términos de material, sujeciones para las manos y longitud) han contribuido a que la marcha nórdica quedara establecida como deporte independiente.

Los bastones son indispensables

La marcha nórdica es una modalidad de marcha modificada en la que el practicante utiliza los bastones. Los movimientos del brazo son similares a los efectuados en el esquí de fondo clásico. Si utilizamos de un modo correcto los bastones, el peso corporal queda distribuido entre la parte superior y la parte inferior del cuerpo. Al contrario de lo que sucede con el footing, los músculos de la parte superior del cuerpo juegan un papel activo en la ejecución del movimiento y la carga queda uniformemente distribuida por todo el aparato locomotor. La longitud óptima del bastón es, aproximadamente, del 66% de la altura (altura en centímetros X 0.66 = longitud del bastón). Los bastones, herramienta de apoyo esencial, son ligeros y robustos y están provistos de unas sujeciones funcionales para las manos.

¿Quién puede practicar la marcha nórdica?

La marcha nórdica está al alcance de todos los grupos de edad, porque es fácil controlar su intensidad. Si así lo desean, pueden incrementar la velocidad y la longitud de la zancada, pero si quieren ser más prudentes, sólo tendrán que caminar más lentamente y gozar del panorama. Éste es un tipo de ejercicio particularmente adecuado para los que sufren de sobrepeso, porque los bastones desvían la presión ejercida sobre las articulaciones (rodillas, pies, columna, etc.) y el cuerpo queda protegido de impactos fuertes. Caminar al aire libre sobre una gama variada de suelos (grava, caminos forestales, asfalto, hierba, arena, etc.) mejorará su equilibrio y aportará variedad a su ejercicio de resistencia.

El fortalecimiento muscular orientado a la salud como base de la marcha nórdica

Los principales músculos utilizados en la marcha nórdica son los extensores y flexores del antebrazo, los músculos de los hombros y los músculos de las piernas. El fortalecimiento muscular crea la base muscular necesaria para el ejercicio de resistencia. Puede incluir en su programa de ejercicios el fortalecimiento de la musculatura implicada en la marcha nórdica. Si también incluye otros músculos, tales como los abdominales y los de la espalda, estará en condiciones óptimas para subir y bajar montañas. Fuerza y resistencia: un equipo fuerte.

KIESER TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD

© by Kieser Training AG / Información: www.kieser-training.com