



Ajuntament de Lleida

MARXA NÒRDICA

El Nordic Walking o Marxa Nòrdica és una activitat física que **incorpora l'ús actiu d'uns bastons específics a la forma natural de caminar** per així impulsar el cos cap endavant. Integra l'activitat de la part inferior i superior del cos però que respecta en tot moment les característiques biomecàniques de la marxa humana i una correcta alineació articular.

La marxa nòrdica és una activitat física segura i eficaç que treballa el cos de forma simètrica i equilibrada amb l'objectiu de millorar el benestar físic i emocional dels que el practiquen.

Beneficis per la salut

La pràctica regular del Nordic Walking o Marxa Nòrdica comporta **beneficis fisiològics i psicosocials**. Aquesta activitat física és així mateix emprada, sota supervisió professional especialitzada, en processos de rehabilitació i control de diverses patologies.

Cal destacar que la pràctica totalitat dels estudis científics estan realitzats utilitzant la **tècnica diagonal**, la més estesa internacionalment.

Alguns dels beneficis més rellevants de la pràctica regular de la marxa nòrdica:

- incrementa la capacitat cardiopulmonar
- augmenta el consum de calories
- allibera tensió de coll i espatlles
- afavoreix la prevenció de dolors d'esquena, osteoporosi, malalties del cor, asma, vessaments cerebrals etc.
- millora els símptomes de pacients amb fibromiàlgia, dolor lumbar, claudicació intermitent, Parkinson i MPOC entre d'altres
- millora la circulació sanguínia
- està indicat per a prevenir i / o controlar el limfedema
- pot contribuir a reforçar el sistema immunitari
- millora l'estat psicosocial de pacients amb depressió o estrès
- millora la capacitat funcional i la qualitat de vida

La marxa nòrdica s'està mostrant com una potent eina en l'àmbit de la salut que permet abordar **la prevenció, el tractament i la rehabilitació** de diferents patologies, té un gran



Ajuntament de Lleida

potencial per a la promoció **d'hàbits saludables**; millora i manteniment de la **condició física** i ajuda a establir fites de **rendiment esportiu**.

La marxa nòrdica és una activitat a **l'aire lliure** que connecta i permet descobrir indrets urbans i del medi natural. A més a més, si es fa **en grup**, multiplica els seus beneficis psicosocials i de relació amb l'entorn.

La marxa nòrdica, parteix d'una correcta **postura corporal**, un respecte a la biomecànica de la **caminada natural** i un **ús actiu d'uns bastons** especialment dissenyats per a aquesta activitat.

Una bona tècnica de marxa nòrdica permet assolir grans **beneficis sobre la nostra salut**. **L'acció coordinada** del tren superior amb el tren inferior del nostre cos activa un gran nombre de **grups musculars** que varia en intensitat i volum en funció de la velocitat que adquirim en el moviment. La funció d'equilibri, però sobretot la **d'impuls** dels bastons, ens fa aconseguir una correcta **alineació corporal**. La **baixa percepció d'esforç** ens facilita mantenir l'activitat en el temps activant diferents sistemes del nostre cos.

És per tots aquests motius que la marxa nòrdica és un gran mitjà de millora de la **qualitat de vida** de la població en general però també de grups amb necessitats específiques.

Material necessari

- Pals específics de marxa nòrdica
- Motxilla petita amb aigua i una barreta energètica

Dia, horari i lloc de l'activitat

GRUP 1:

- Dimarts i dijous de 9:15 a 10:45h
- Lloc de trobada: Riu Segre (alçada passarel·la Camps elisis)
- Inici: 9 de gener
- Final: 13 de juny

GRUP 2:

- Dimarts de 18 a 20h
- Lloc de trobada: Riu Segre (alçada passarel·la Camps elisis)
- Inici: 23 de gener
- Final: 11 de juny

Regidoria d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>



Ajuntament de Lleida

Preu de l'activitat

Grup 1 (66 hores): 55€

Grup 2 (40 hores): 33€