



MARCHA NORDICA

CONSEJOS BÁSICOS PARA SU PRÁCTICA

- **TÉCNICA BASICA**

Vamos a referirnos exclusivamente a la técnica básica, el cómo caminar en marcha nórdica ya que esta actividad no es solamente añadir unos bastones a nuestro paseo diario. Del mismo modo, hay que tener en cuenta que en toda sesión de marcha nórdica resulta preceptivo realizar unos ejercicios de calentamiento, para preparar el cuerpo para el ejercicio y al finalizar nuestra caminata se deberán realizar unos ejercicios de estiramiento, para dejar nuestros músculos en las mejores condiciones posibles tras el ejercicio.

- **AJUSTE DEL BASTÓN**

Los bastones de marcha nórdica pueden ser de longitud fija o ajustable, siempre deben tener la longitud precisa según diferentes parámetros a tener en cuenta:

- La altura del practicante: adoptando la norma de 0,66, 0,68 o 0,70 x altura del practicante.
- El estilo a practicar. Según estilos podrá variar la altura. En un estilo estándar lo recomendable es que el brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°.

Es el elemento más singular en esta actividad.

- **SUJECCIÓN DE LA DRAGONERA**

Una de las características especiales de los bastones de marcha nórdica, es que disponen de una dragonera que sujeta el bastón a la muñeca. Estas pueden ser de diferentes anchuras y materiales, habitualmente con cierre tipo "velcro". Su función no es tanto evitar perder el bastón como en el caso de los bastones de trekking, sino servir de unión al brazo cuando se realiza la "suelta" de la empuñadura, facilitando el realizar el último empuje de esa fase del movimiento.

Deben ajustarse dejando escasa holgura entre la mano y la empuñadura del bastón, pero suficiente para poder permitir la "suelta" cómodamente.

- **LA POSTURA**

Debe de ser correcta, con el cuerpo erguido en la posición natural. De esa forma podremos evitar problemas de dolor en zona de la columna.

- **EL PASO**

El paso en marcha nórdica es algo más largo del que realizamos cuando caminamos normalmente. Tiene como característica fundamental, que se realiza el apoyo de todo el pie durante las diferentes fases del paso, se inicia el contacto con el talón, planta y luego dedos.

- **BRAZOS Y TRONCO**

El movimiento de los brazos debe ser más amplio que en la caminata normal, se tenderá a evitar la flexión excesiva por el codo.

Según estilos, cuando el brazo está superando la línea de la cadera y próximo a finalizar el recorrido hacia atrás, se puede producir la "suelta" del bastón, acabando el empuje sin sujetar la empuñadura con la mano.

El tronco permanece recto, evitando inclinaciones excesivas hacia delante, hombros bajos y relajados. Se añade un leve movimiento de rotación del tronco, acompasado con el movimiento de los brazos.

- **APOYO DEL BASTÓN**

Los bastones se apoyan, en el estilo clásico, detrás de la línea media vertical del cuerpo, aproximadamente a unos 45-50º con el suelo. Si bien existen diferentes variantes para determinadas circunstancias o estilos.

IMPORTANTE RECORDAR: Postura, paso, apoyo del pie, respiración torácica, amplitud y coordinación del movimiento.

- **EQUIPAMIENTO**

Vamos a analizar qué elementos precisaremos al realizar nuestra actividad de marcha nórdica. Fundamentalmente son:

- La vestimenta

Para practicar marcha nórdica no hay excesivas reglas sobre que ponerse encima, se recomienda siempre una ropa ligera y transpirable, adecuada a las condiciones climatológicas.

Si hace frío, mejor utilizar varias capas de tejido en vez de una prenda gruesa, es la llamada "técnica de la cebolla". En la mayoría de ocasiones con una camiseta térmica pegada a la piel, un buen forro polar y un paravientos transpirable, es más que suficiente para enfrentarnos a los duros días del invierno.

Otro tipo de elementos textiles recomendables, para utilizar cuando vamos a realizar marcha nórdica con más asiduidad o a niveles de intensidad más elevados, son las mallas. Al ir ceñidas favorecen la sujeción muscular, el movimiento en todas direcciones y son transpirables.

Además, muchas incorporan elementos fluorescentes que nos proporcionarán seguridad al realizar nuestro ejercicio favorito durante horas de poca luz. En definitiva, una prenda a valorar seriamente por un practicante de marcha nórdica de nivel avanzado.

Si hace calor, recomendamos utilizar prendas que nos protejan de una insolación excesiva. El uso de un gorro, gafas de sol, así como utilización de una crema con filtro solar, son recomendables, sobre todo en niños o personas con piel sensible.

○ El calzado

Uno de los elementos de gran importancia en la marcha nórdica y, evidentemente, en toda actividad que tenga como parte fundamental en caminar.

El calzado debe ser ante todo cómodo, proporcionar una buena sujeción del pie. Debe asegurar una buena amortiguación de los impactos en la zona del talón y ser lo suficientemente flexible en la zona de dedos para permitir flexionarlos.

Cualquier zapatilla de jogging, que reúna estas condiciones podrá servirnos. No son recomendables las botas de media caña o con suela rígida.

Resulta evidente que una vez consigamos el calzado idóneo para nuestros pies, debemos usarlo poco a poco. Resulta estúpido hacernos 20 km con unas zapatillas nuevas a estrenar, a no ser que queramos masacrarnos los pies. El calzado hay que ablandarlo con el uso normal.

○ Los calcetines

Los calcetines son otra parte del equipamiento que resulta muy importante para cualquier caminante. Recomendamos que tengan la forma del pie y ajustados a la talla. Dan muy buen resultado algunos específicos para running o trekking.

Invertir en unos buenos calcetines nos evitará que, unas rozaduras o ampollas nos arruinen un buen día de marcha...y los siguientes.

Deben tener refuerzos en la zona de talón, puntera y empeine y, sobre todo, que estén realizados en su mayor porcentaje con mezclas de material sintético. Es admisible, si no hay más remedio, un pequeño porcentaje de algodón. Con todo ello facilitaremos la transpiración. Los pies generan una gran cantidad de humedad durante una sesión de marcha, esa humedad acumulada en unos calcetines absorbentes ablanda la piel y si se producen roces con el calzado tenemos unas fabulosas ampollas aseguradas.

En época invernal podemos utilizar calcetines que tengan un porcentaje de lana en su composición. Incluso podemos utilizar el famoso truco de los dos pares de calcetines, siempre los finos sintéticos en el interior.

No usemos calcetines tipo tubo y no usemos calcetines fabricados en algodón 100%

Si nos mojamos los pies, aunque solo sea de sudor, cambiarse rápido los calcetines.

○ Los bastones

El elemento más singular en esta actividad son los bastones. Están diseñados específicamente para la marcha nórdica. Podemos afirmar que son una mezcla entre bastones de esquí de fondo y de trekking.

Sobre los materiales ideales de los bastones existe gran variedad de opiniones.

Lo recomendable para un practicante avanzado sería, como máximo, entre un 50-80% de fibra de carbono. En el resto de casos, incluso con un 20-30% de fibra de carbono es suficiente para un uso cotidiano normal y en terreno llano.

De todos modos, al iniciarse en la marcha nórdica normalmente recomendamos utilizar unos bastones telescópicos de aluminio en dos secciones.