



42 CUERPO EN FORMA POR MALU BARNUEVO

Un deporte aún más saludable que caminar

EL 'NORDIC WALKING' MOVILIZA EL 80% DE LOS MÚSCULOS

Esta modalidad ayuda a quemar 400 calorías más a la hora, trabaja brazos y abdomen y mejora la circulación sanguínea. Y solo requiere un par de bastones

Si ha visto gente caminando con bastones, lanzándolos de forma algo extraña hacia atrás al tiempo que abren las manos, no piense que se han vuelto locos. Lo que practican es una modalidad de caminata que se llama marcha nórdica o, como se conoce internacionalmente, *nordic walking*. Consiste en caminar usando bastones, con una postura erguida y la barbilla paralela al suelo. El paso debe ser natural e ir acompañado de braceo. Y este braceo se realiza desde el hombro (no doblando el codo). Los bastones nunca van delante del cuerpo, siempre detrás o paralelos a él, y apenas se elevan del suelo. Se practica en campo y en ciudad.

Alfonso Monge, de la escuela de marcha nórdica Haciendo Huella y delegado en Madrid de la Federación Internacional de Nordic Walking (INWA), cuenta que este ejercicio tiene su origen en Finlandia en los años treinta: "Como los esquiadores de fondo no tenían nieve en verano y necesitaban seguir entrenando, empezaron a usar los

bastones para practicar igual que lo harían en invierno. El bastón se fue adaptando a las necesidades de caminar sin nieve, y en los ochenta se populariza esta actividad y nace el *nordic walking*".

Su primera ventaja, con respecto a hacerlo de la forma clásica, es que con los bastones implicamos la zona superior del cuerpo, tal y como demuestran diversos estudios. Según publicó el doctor Nobuo Takeshima en el *Journal of Sports Science and Medicine*, "la marcha nórdica mejora la fuerza del tren superior, la capacidad pulmonar y la flexibilidad". Otro estudio de la doctora Barbara Pellegrini, publicado en la revista *Plos one*, confirma que "practicarlo es recomendable para aquellas personas que sufren dolores lumbares y problemas de espalda". Y otro del *American Journal of Preventive Medicine*, firmado por Marcus Tschentscher, añade que es beneficiosa "para pacientes que sufren de diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares... Y en mujeres mastectomizadas ayuda a recuperar la movilidad del hombro afectado". También funciona para perder peso ya que, como afirma el profesor Klaus Bös en su libro *Caminar y carrera suave* (Hispano Europea), "implica una mayor cantidad de músculos en el esfuerzo y aumenta el gasto energético. El *nordic walking* quema 400 calorías más a la hora que la marcha tradicional". □





ANATOMÍA DEL BASTÓN

Para practicar la marcha nórdica hacen falta unos bastones especiales, no valen los de senderismo. Alfonso Monge explica: "En la parte inferior tienen un taco con forma oblicua que proporciona más superficie de apoyo. Este taco se puede quitar y queda la punta o regatón. Conviene que sea de tungsteno (metal sólido de color plata) porque si es de acero se desgasta con mucha rapidez. La parte inferior del bastón también lleva una pequeña aleta que hace de tope para que no se hunda en la tierra. Para caminar en superficies duras usaremos el taco y para caminar por tierra el regatón". El material con el que se fabrica el bastón es fibra de vidrio y carbono, que lo hace más ligero y flexible. Cuanto más porcentaje de carbono lleve, mayor será su calidad (y precio). La empuñadura suele estar fabricada en corcho o goma de polímero termoplástico (EVA, sus siglas en inglés).

El bastón debe ser una extensión de nuestros brazos. Esto se consigue con las dragoneras: "Son una especie de mitones que unen el bastón a la muñeca. Es lo que va a hacer que el bastón no se caiga aunque abramos la mano y lo que hace que este vuelva a su posición al echar el brazo hacia atrás. Es mejor que sean extraíbles, porque eso permitirá quitarnos los bastones cómodamente", observa Monge, de la Federación internacional de Nordic Walking.

A la hora de comprar unos bastones, es importante su medida: "Deberían medir 2/3 de nuestra altura". Para hacernos una idea, si cogemos el bastón con los brazos pegados al cuerpo y lo apoyamos en el suelo, el ángulo que debe formar el codo es de 90º, nunca menos. Como aconseja Monge, en caso de duda, "conviene elegir siempre el más pequeño".



SI NO ABRE LA MANO NO VALE

Sin técnica no hay (tanto) beneficio

Hay tres niveles de marcha nórdica según el objetivo de quien lo practica: salud, 'fitness' y competición. La técnica de base es la misma para todos, pero varía la intensidad y velocidad. El primer nivel es para aquellos que pretenden escapar del sedentarismo y practicar ejercicio; el segundo para quienes desean un cambio real (bajar de peso, endurecer...); y el tercero para quienes se entrenan de forma profesional.

En todos los niveles el braceo acompasado es muy importante y no se puede hacer de cualquier modo. Cuando se echa el brazo hacia atrás, la mano debe abrirse de modo natural, y hay que volver a cerrarla al bracear hacia delante. "De este modo se bombea sangre al corazón y se favorece el sistema cardiovascular", explica Monge.

