

**CLUB DEPORTIVO DE BILBAO**

**INICIACIÓN DE MARCHA NÓRDICA EN BILBAO**



**FECHAS POSIBLES DEL CURSO:**

**27 octubre-04 noviembre, tardes, de 19.30 a 21.00 h**

**04-11 noviembre, viernes, mañana o tarde.**

**15-22 noviembre, martes, mañanas.**

**17-24 noviembre, jueves, mañanas.**

**PRECIO POR DETERMINAR. APROXIMADAMENTE UNOS 20 €.**

**RESERVAS EN EL CLUB DEPORTIVO (TF. 944 231 108)**

**Indicar preferencia de mañana o de tarde.**

**Facilitar nombre, apellidos y teléfono de contacto.**

## **La Marcha Nórdica... ¡mucho más que caminar!**

La Marcha Nórdica o *Nordic Walking* consiste en caminar usando unos bastones que nos ayudan a impulsarnos hacia delante, respetando el patrón de marcha del ser humano, es decir, la manera que tenemos las personas de caminar.

Resulta ser una actividad de gran acogida y fácil implementación, ya que está basada en algo que ya sabemos hacer las personas: "caminar", pero con ese plus adicional que representa el uso de los bastones y que supone, entre otras cosas, la activación de la parte superior del cuerpo.

La marcha nórdica resulta ser una actividad muy transversal, es decir, puede ser practicada a lo largo de toda la vida y por personas de muy diferente condición y forma física. Son muchos los entornos facilitadores donde puede llevarse a cabo: el educativo, el laboral, el social y el sanitario, entre otros.

En el ámbito sanitario la marcha nórdica ha adquirido gran protagonismo en los últimos años. Ésto puede ser debido al aumento del número de estudios científicos que avalan esta disciplina deportiva como parte de protocolos de rehabilitación y control de distintas patologías.

La técnica de la marcha nórdica es sencilla pero no resulta intuitiva y en ocasiones se confunde con el uso habitual de los bastones en montaña. Por este motivo es importante iniciar la práctica de la mano de un profesional, realizando un curso de iniciación para aprender los movimientos base y llevar a cabo la actividad de forma saludable.

## **Curso de iniciación a la marcha nórdica (3 horas)**

El curso de iniciación a la marcha nórdica o nordic walking tiene una duración de 3 horas en total. Puede ser llevado a cabo en 1 sesión o en 2 sesiones (de 1h30min cada una)

El curso de iniciación a la marcha nórdica nos proporciona las herramientas necesarias para la práctica de esta actividad de forma óptima y saludable.

El contenido del curso es:

- Introducción a la técnica básica de la marcha nórdica
- Calentamiento inicial
- Ejercicios de corrección
- Caminata
- Estiramientos para la vuelta a la calma

Es una actividad apta para todas las personas. Los ejercicios de postura, patrón de marcha y uso de los bastones que se llevarán a cabo, así como los ejercicios de estiramientos, se adecuarán a las características de los participantes. El ritmo de la caminata y la longitud de la misma se adaptará para que todas y todos los participantes puedan disfrutar de la actividad. Todo el material necesario será proporcionado por EUSKADITREK.

