

## ¿Qué es la marcha nórdica?



La marcha nórdica no es caminar sin más. Se trabaja con unos bastones especialmente diseñados, que no sean muy pesados y de una sola pieza. El tipo de calzado siempre es de caña baja.

Beneficios de esta actividad física:

- Refuerza el sistema inmunitario
- Mejora la coordinación de brazos y piernas
- Fortalece la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular
- Disminuye la grasa corporal
- Mejora la postura corporal y fortalece la espalda
- Activa el sistema cardiovascular
- Reduce el impacto que producen otros deportes en las articulaciones, y especialmente en las rodillas
- Reduce el linfedema, el riesgo de padecer diabetes y ayuda a prevenir la osteoporosis
- Incentiva las salidas a la naturaleza
- Aumenta la sensación de bienestar

Este ejercicio es apto para cualquier edad, especialmente en la edad adulta porque no fuerza y es una técnica fácil de aprender.

**Carla Pelay**  
**Fisioterapeuta Fundación Rey Ardid**