

Open Acces



Revisió científica:

Grup d'Exercici de la
CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Marxa Nòrdica

Laia Santasusagna (Grup d'Exercici de la CAMFiC) i Cristina Borràs (Nordic Walking Girona)

És una activitat física fàcil d'aprendre, que incorpora l'ús d'uns bastons específics a la forma natural de caminar i afavoreix un exercici complet i saludable.

És apte per a persones de qualsevol edat i condició física, es pot fer sol o en grup, i en qualsevol lloc on es pugui caminar.

Beneficis

L'ús dels bastons redueix l'impacte sobre les articulacions i millora la coordinació i l'equilibri.

Tonifica la musculatura de la part superior del cos. Ajuda a cremar més calories i a combatre el sobrepès.

Millora la capacitat pulmonar, la circulació sanguínia i limfàtica, i la postura

corporal. Va bé per alleujar tensions i dolors musculars i per prevenir osteoporesi, artrosi i afeccions cardíques. Ajuda a controlar la pressió arterial i el colesterol.

És un exercici que involucra tot el cos, augmenta l'eficàcia del desplaçament i redueix la sensació de fatiga. És beneficiós per a persones amb fatiga crònica.

Material:

Els bastons

Els bastons de marxa nòrdica són diferents dels de senderisme. El mànec no té relleu i incorpora una peça anomenada dragonera, que ajuda a controlar el bastó i facilitar l'impuls i és diferent per a cada mà: dreta (R) i esquerra (L).

El tac de goma és bisellat i proporciona millor adherència sobre superfícies dures.

Els bastons poden ser de carboni o alumini, canvien segons l'alçada de l'usuari i poden ser de longitud fixa o regulables.

Tècnica:

El **moviment** de la marxa nòrdica es basa en la forma natural de caminar, amb un patró rítmic en què braços i cames es mouen de manera alterna (braç esquerre amb cama dreta i viceversa).

Postura: mantenim el cap en posició neutra amb la mirada endavant, espatlles relaxades i el tronc dret però no tibet. Els braços s'han d'estirar però sense rigidesa.

Passes: primer recolzem el taló, després la planta i finalment els dits dels peus. Buscarem fer passes una mica llargues, afavorint estabilitat, mobilitat articular i activació muscular.

Ús del bastó: és per impulsar-se, no per sostenir-se. La punta del bastó s'ha de clavar a terra amb una inclinació adequada, amb el mànec més avançat que la punta. La mà ha de subjectar el mànec de forma suau, però ferma. Durant l'impuls, la mà es relaxa a la dragonera i s'obre progressivament a partir de la línia del maluc. Acabat l'impuls, tots els dits agafen suauement el mànec, portant de nou el bastó endavant, respectant la inclinació inicial.

Consells per evitar lesions:

- Fer **escalfament** previ de coll, esquena, braços, cames i les principals articulacions.
- Després de l'activitat fer **estiraments** suaus per facilitar la recuperació muscular.
- Utilitzar **roba transpirable** i calçat adequat segons les condicions climàtiques.
- Evitar mitjons de cotó per prevenir butllofes i fongs.
- **Adaptar l'esforç** a les capacitats individuals i aprendre amb **professionals acreditats**.



Com citar l'article:

Santasusagna L, Borràs C. Marxa Nòrdica.
But At Prim Cat 2025; 43:19.