BENEFICIOS DEL NORDIC WALKING

El Nordic Walking es una forma de marcha que incluye no solo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad. Millones de personas la realizan en la actualidad y el número de practicantes aumentará en los próximos años

DSF

DR. MIGUEL ÁNGEL GALLO
ESPECIALISTA EN MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PMD DE GRANADA
DRA. Mª LUZ GALÁN
CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

Esta actividad proviene de Escandinavia, en concreto de Finlandia, donde los esquiadores de fondo comenzaron en los años 30 del siglo pasado a entrenar también en verano, en ausencia de nieve. Las primeras clases documentadas de «caminar con bastones» y promoción de esta forma de ejercicio fuera del ámbito de la competición deportiva datan de 1966, a cargo de la profesora de educación física de la Escuela de Viherlaakso en Helsinki, Leena Jaaskeelainen.

Sin embargo, el Nordic Walking, tal como lo conocemos hoy en día, lo presentó por primera vez en Finlandia la marca de material deportivo Exel en el año 1997. Un año antes, en 1996, un licenciado en ciencias de la actividad física, Marko Kantaneva, comunicó los resultados de sus estudios y pruebas con bastones a la empresa Exel. Juntos perfeccionaron un concepto de movimiento que recibió primeramente el nombre finlandés de 'sauvakäveli', «caminar con bastones». En el año 1997, se produjo en Finlandia su presentación como forma de entrenamiento autónomo, recibiendo entonces el nombre de 'Nordic Walking'. Tal fue éxito que la casa Exel desarrolló un taco de goma para poder realizar la práctica sobre el asfalto, lo que hace que este deporte se pueda practicar tanto por el campo como por la ciudad.

Desde Finlandia, donde lo practica un tercio de su población, el movimiento llegó a principios del 2000 al centro de Europa, sobre todo a Alemania, Suiza, Austria, Países Bajos y Norte de Italia. En Alemania se produjo en los años siguientes un incremento espectacular de practicantes, llegando a alcanzar los 3.500.000 de aficionados en el año 2005.

Su llegada a España

En España el Nordic Walking se introdujo en septiembre de 2005 a través de los primeros cursos básicos organizados en Alfaz del Pí (Alicante) por los residentes alemanes. Nosotros lo conocimos a través de nuestro amigo alemán Andreas Tschauder, el gran divulgador de esta actividad en nuestra comunidad autónoma.

Los bastones y el calzado

Se utilizan unos bastones de poco peso y resistentes, normalmente de fibra de carbono, ya que favorece la absorción de las vibraciones. Pueden ser de medida única o bien telescópicos, que al poderse recoger son más cómodos de transportar en una mochila. La medida de los bastones equivale a un 70% de la talla del usuario y puede calcularse su longitud por la fórmula «Talla x 0.66». La empuñadura del bastón está fabricada de forma ergonómica con materiales que permitan una sujeción perfecta, evitando rozaduras y sobrecargas; además, incluye una especie de guante denominado dragonera hecho de materiales elásticos y sintéticos que proporcionan un ajuste perfecto. Tiene que aguantar los apoyos durante el ejercicio y no debe provocar sensaciones de malestar en la extremidad, tales como hormigueo o reducción de la sensibilidad. La puntera del bastón debe ser resistente o muy dura, por lo que la composición de sus materiales suele ser de aleaciones de tungsteno, con el fin de evitar el desgaste cuando la actividad se desarrolle en terrenos duros. Otra característica importante de esta parte del bastón es que puede protegerse con un tapón de goma para desenvolverse en superficies de asfalto. El precio de un par de bastones de una calidad aceptable varía entre 40 y 120 euros.

Acción. El Nordic Walking ejercita piernas y también brazos al apoyarse en bastones. :: AP

Con respecto al calzado, si bien existe uno específico más redondeado a la altura del talón y alrededor de la suela, es importante para evitar lesiones que se practique con cualquier modelo que proporcione una buena amortiguación. En cuanto a la vestimenta, es importante que sea transpirable para poder eliminar el sudor y el cuerpo permanezca seco.

La técnica

La técnica correcta para realizar marcha nórdica, denominada ALFA, es fundamental para poder activar y entrenar la mayor cantidad de músculos y para evitar sobrecargas de los músculos, tendones y articulaciones. Esta técnica es fruto de una profunda investigación científica en la cual han intervenida áreas de conocimiento como la biomecánica, cineantropometría y fisiología del ejercicio. Una característica típica de esta técnica, en la cual el movimiento está generado por los amplios movimientos de los brazos y de las piernas hacia delante y hacia atrás, es el abrir y cerrar activamente de las manos durante el péndulo de los brazos. El paso tiene que ser más largo que el que se da caminando.

Requiere al principio una atención personalizada, ya que el conocimiento de la técnica a través de un buen instructor (cuatro o cinco clases pueden ser suficientes) es indispensable para evitar lesiones. Además, el instructor nos ayudará a seleccionar bien el material, ya que, por ejemplo, una inadecuada altura de los bastones puede originar algunas sobrecargas en las articulaciones de las muñecas y codos.

La seguridad social de algunos países europeos financia los cursos de aprendizaje

Todos pueden practicar Nordic walking. La marcha nórdica con bastones es beneficiosa para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud y su forma física: los que nunca han practicado deporte, personas mayores, afectados de dolor de espalda, osteoporosis, enfermedades crónicas, personas con sobrepeso y deportistas. Al estar considerada como una actividad física de bajo impacto, no suele provocar sobrecargas musculares y articulares.

Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

Tan beneficiosa es considerada esta actividad deportiva, que en varios países de Europa, entre los cuales se encuentra Alemania, la Seguridad Social financia estos cursos como medida de prevención y terapia en determinadas dolencias.

Sitios para practicarlo

Se practica en casi todos los sitios, pero es preferible su práctica en superficies lisas y caminos anchos. Dependiendo de la condición física de los practicantes, se eligen superficies completamente llanas como pistas de asfalto, cemento, tierra, arena, playa, césped (en aprendizaje, personas mayores, o con fines rehabilitadores) hasta superficies ligeramente onduladas y montañosas para entrenamientos duros o excursiones panorámicas.

VENTAJAS

Tiene todas las ventajas del senderismo o marcha al aire libre, pero esta forma de marcha es mucho más efectiva por diferentes razones

La utilización de los bastones disminuye entre un 12 y un 16% la carga que las extremidades inferiores y la parte inferior de la columna vertebral soportan durante la marcha normal.

Su práctica obliga a mantener el cuerpo erguido, luchando así con la tendencia propia de los años de irse curvando hacia delante.

Relaja la tensión de la musculatura cervical debido a una suave torsión de la parte alta de la columna vertebral.

Al combinar los movimientos de los brazos y de las piernas obliga al tronco a activar gran parte de su musculatura, especialmente la paravertebral, lo que hace que intervenga hasta el 90 % de la musculatura del cuerpo, incluso más que en la natación. Quizás sea esta una de las razones que más nos gustan a los médicos dedicados al deporte para recomendar su práctica.

El uso del bastón hace que las articulaciones inferiores se descarguen de una parte importante del peso del practicante, que se podría cuantificar en un 30% menos en comparación con el corredor que hace footing o que simplemente camine.

La participación masiva de grupos musculares obliga al sistema cardiovascular a hacer llegar más sangre a todos los músculos implicados, lo que es otro de los beneficios, pues aumenta por tanto el suministro de oxígeno a todo el cuerpo.

El hecho de 'coger y soltar' los bastones ejerce un efecto de bombeo y estimula la circulación sanguínea. El mismo efecto de bombeo causa en las piernas la forma de poner los pies, favoreciendo de esta manera la actividad circulatoria

Al no ser una actividad extenuante, se puede desarrollar una técnica de respiración de preferencia nasal, más fisiológica y natural

Permite entrenar cualidades físicas como la resistencia, la fuerza, la movilidad y la coordinación

El consumo calórico puede ser de un 20 a un 40% mayor que andar sin bastones.