

ENTRENA CAMINANT, TREBALLA LA FORÇA I LA MOBILITAT !

Sota el paraigües de Nordic Walking Collserola, oferim una nova modalitat i proposta física pensada per a tothom, que pot substituir al "running" al ser menys lesiu...

LA MARXA AERÒBICA/ATLÈTICA

"Ja no còrres però no vols abandonar?"

"Vols una activitat prou estimulant que posa molt en forma i evitar lesions?"

"Tens necessitat de sentir-te una altra vegada atleta?"

"O bé ets una persona que no has corregut mai però fas exercici, i et falta treballar el cardio, la força i la mobilitat?"

La **marxa aeròbica** és una modalitat d'exercici físic que consisteix a caminar a un ritme ràpid, constant i amb una tècnica rigurosa, com a exercici de salut, mantenint les pulsacions en un rang moderat on el cos utilitza l'oxigen de manera eficient per obtenir energia.

És una activitat física lliure de regles tècniques estrictes orientada a la salut i al benestar.

La **marxa atlètica** és una disciplina de l'atletisme regit per normes tècniques molt estrictes on es progressa amb passos ràpids sense perdre mai el contacte visual amb el terra i mantenint la cama de suport completament recta des del primer contacte fins a la posició vertical. Al contrari de la marxa aeròbica, és esport olímpic de competició.

Les seves dues regles d'or són: Contacte permanent: Almenys un peu ha d'estar sempre en contacte amb el terra a simple vista. No es pot produir "fase de vol" o suspensió. Cama estirada: La cama que avança ha d'estar completament recta (no flexionada pel genoll) des del moment de l'aterratge fins que passa per la seva posició vertical.

Característiques principals

- **Ritme constant:** S'avança més ràpid que en un passeig normal, però sense arribar a la intensitat de la cursa, evitant així la fase aèria o de salt.
- **Treball integral:** Implica el moviment actiu de tot el cos, incloent-hi el balanceig rítmic dels braços per augmentar la propulsió.
- **Baix impacte:** Protegeix les articulacions (com els genolls i els tornells) respecte al "running" o altres esports d'alt impacte.



Beneficis per a la salut

- **Salut cardiovascular:** Enforteix el cor, millora la circulació sanguínia i ajuda a reduir la pressió arterial i la manté a ratlla. Abaixa el colesterol.
- **Crema calories:** Afavoreix la pèrdua del pes corporal.
- **Millora pulmonar:** Facilita la capacitat d'oxigenació i eficiència respiratòria.
- **Benestar mental:** Redueix l'estrés i l'ansietat i genera una sensació general de benestar físic i mental. Ens ajuda a dormir millor.
- **Relacions socials:** Pot ser una eina per sociabilitzar-nos.
- **To muscular:** Contribueix a millorar el to muscular de tot el cos ja que els moviments dels braços és un aspecte molt important.
- **Metabolisme:** Estimula el metabolisme basal (la quantitat mínima d'energia, mesurada en calories, que el cos necessita per mantenir les funcions vitals bàsiques en estat de repòs absolut)
- **Resistència:** Potencia i millora la nostra resistència física a causa de l'exigència en la cadència rítmica de cada pas i del kilometatge llarg que es fa en cada sessió.
- **Osteoporosi:** Prevé l'osteoporosi* per l'estimulació constant dels ossos de les cames mentre es camina.

**La osteoporosis és una malaltia que fa que els ossos es tornin prims, febles i plens de petits forats. Això passa quan el cos perd densitat de la massa de teixit ossi o fabrica molt poc. Com a resultat, els ossos es trenquen molt fàcilment, fins i tot per un cop petit, una caiguda lleu o en tossir.*

El treball de la força i la mobilitat articular

Treballar la **força muscular** és clau per a la salut perquè millora la densitat dels ossos, accelera el metabolisme, protegeix les articulacions i redueix el risc de patir malalties cròniques com la diabetis o problemes del cor a qualsevol edat. La força muscular és molt important en la nostra vida. En les activitats que fem cada dia, la força muscular juga un paper importantíssim. Necessitem la força dels nostres músculs per a tot: estar drets, caminar, treballar, carregar la compra, pujar escales, aixecar-nos de la cadira i del sofà, sortir del llit, fer les nostres activitats d'oci o practicar el nostre esport preferit.

La força muscular és un dels millors indicadors de la nostra salut.

Beneficis per a la salut del treball de força muscular

- **Allarga l'esperança de vida**
- **Prevé la sarcopènia** (pèrdua de massa muscular)
- **Millora la postura, el to muscular i el dolor d'esquena**
- **Prevé l'obesitat tot reduint el teixit adipós** (aproximadament el 80% de l'energia o calories que consumim és utilitzada per la musculatura)
- **Millora l'aspecte físic i la confiança en un mateix**

La **mobilitat articular** és la capacitat del cos per moure les articulacions en tot el seu rang de moviment sense dolor. Ajudar a prevenir lesions, millorar la postura i preparar el cos per a l'esport o la vida diària és clau per a una bona salut física.

Beneficis per a la salut del treball de mobilitat articular

- **Evita lesions**
- **Protegeix els tendons, els lligaments i els músculs de danys**
- **Millora el moviment:** Permet fer gestos diaris o exercicis amb més força i eficàcia
- **Redueix el dolor:** Alleuja la tensió acumulada en el cos
- **Evita la rigidesa i manté l'autonomia amb l'edat**

Com seran les sessions?

- **Parts de la sessió/entrenament:** Les sessions constaran d'un escalfament global previ, la caminada, el treball de força, de mobilitat i els estiraments finals.

- **Durada:** Tindran una durada de 2'30 hores.

- **A on es faran?:** Les sessions seran itinerants i diverses. Totes amb punt d'inici i final a Sant Cugat, ja sigui en el mitjà urbà o pel medi natural. A l'aire lliure. Quedarem en diferents llocs. Per a l'inici i final de l'entrenament el punt de trobada serà un parc, on a l'acabar la caminada poguem fer la part de força, mobilitat i estiraments.

- **Que cal portar?** Tothom que hi participi haurà de portar obligatoriament dues gomes (bandes elàstiques de fitness. Una curta i una llarga), dues manualles de 2 Kilos i una màrrega una mica gruixuda.



Aquest material el deixarem a dins del/s cotxes (que estaran aparcats al punt d'inici i final) i, quan vinguem de caminar l'agafarem per poder fer la part de força, mobilitat i estiraments.



- **Places:** Per portar a terme aquesta activitat haurà d'haver un mínim de 4 i un màxim de 15 persones.

- **Quan es comença, quin dia es faran i quin serà l'horari?:** Aquesta activitat es farà cada dimarts al matí de 10:00 a 12:30 hores i l'inici serà el 6 d'octubre de 2026.

- **En cas de pluja o fortes ventades:** La sessió/entrenament se suspendrà.

- **Quin cost té?:**

- Sessió/entrenament suelt: 25 €
- Inscripció d'un mes: 60 €
- Inscripció trimestral: 150 €

- **Inscripció:** Per formalitzar la inscripció heu d'emplenar el full que trobareu al web: www.nordicwalkingcollserola.com (a l'apartat de notícies i/o de calendari/activitats).

Una vegada emplenat l'heu d'enviar a l'e-mail: info@nordicwalkingcollserola.com i em posaré en contacte amb vosaltres per confirmar la plaça.

- **Assegurança:** Tothom que hi participi tindrà assegurança d'accidents.

