



Domingo, 16

Diciembre de 2018

## CURSO DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

La marcha nórdica (nordic walking) es un nuevo concepto de movimiento en el que los bastones, utilizando una técnica adecuada, no sólo minimizan lesiones y repercusiones negativas de la marcha sobre columna y articulaciones inferiores, sino que, además, movilizan

musculatura del torso y extremidades superiores, convirtiendo este ejercicio, junto con el esquí de fondo, del que procede, en el más completo y equilibrado de los conocidos, trabajando activamente más del 90% de los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo. La marcha nórdica proporciona salud: corrige la postura y ayuda a prevenir/corregir problemas de columna, articulares, aumenta la oxigenación general, mejora la circulación y la producción de endorfinas, quema grasas, aumenta la autoestima ... apto para toda edad y condición física, desde niños y gente con movilidad reducida hasta deportistas de élite, que se puede practicar en cualquier lugar y momento. Más información en los enlaces siguientes <https://nordiccartagena.blogspot.com> y <http://www.bubok.es/libros/227505/Andar-Sano>. El segundo es un folleto de 19 páginas que te puedes descargar gratis.

El **domingo, 16 de diciembre, de 08.30 a 13.30**, tendremos un nuevo curso de iniciación a la marcha nórdica (el 10º y último de este año, 65º en total) en Cartagena, en el paseo de palmeras que hay junto al Parque de la Rosa, frente al UPPER (EuroSpar) de la prolongación de la calle Juan Fernández <https://www.google.es/maps/@37.620062,-0.9925477,15.5z>. Tras esta sesión, mejorarás tu forma de andar, estarás en condiciones de empezar a utilizar correcta y satisfactoriamente los bastones, y adquirirás los conocimientos teórico-prácticos necesarios para auto-perfeccionar la técnica y aumentar sus beneficios. **Si quieres asistir, lee, rellena, revisa y envía este formulario:** <https://goo.gl/forms/4fIQW1Sx9VPW8IMM2>

El curso es gratuito y abierto a no socios; los niños son muy bienvenidos, acompañados de un adulto responsable; sólo necesitas traer ropa cómoda, zapatillas de deporte (aconsejable guantes finos o de ciclismo, gorra y gafas para el sol) y dos bastones de marcha nórdica o de senderismo. Si no los tienes, el CExCartagena te los prestará para el curso. No se trata de una excursión sino de una actividad de aprendizaje práctico que, aún no siendo de gran intensidad física, no está exenta de riesgo de caídas y exige cierto esfuerzo. Si tienes alguna lesión cardíaca, o algún otro problema que pueda dificultar tu participación, consulta con tu médico antes de asistir.

Para resolver cualquier duda, contacta directamente conmigo,

José Antonio Pérez González (Piri) - 659657981 ([nordiccartagena@outlook.com](mailto:nordiccartagena@outlook.com)).

# **CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**