

MEDIACIÓ 8

Treballes en el Patronat Municipal d'Esports, en el qual esteu organitzant unes jornades de promoció de l'esport entre el públic major de 60 anys. T'han encarregat que faces una xarrada en una associació senderista sobre els beneficis de la pràctica de la marxa nòrdica. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

Beneficis de practicar Marxa Nòrdica

Genera benestar físic i psíquic i disminueix l'estrès

Es generen connexions neurològiques i es millora la lateralitat

Prevé el limfedema derivat del càncer de mama

Incrementa la capacitat pulmonar

Activa el metabolisme basal i et posa en forma

Tenint l'esquena en una posició òptima i ben alineada, la càrrega es distribueix mitjançant les cadenes musculars espirals i s'activen permetent que la columna vertebral giri de forma segura reduint la tensió dels discs intervertebrals.

Activa la circulació sanguínia

Prevé l'osteoporosi i l'artròsi

Incrementa el consum de calories

És una activitat segura, natural i dinàmica

La marxa nòrdica en el medi natural et permet conèixer llocs nous, senders, camins i treballar l'orientació

Millora els símptomes de la fibromiàlgia

L'esforç físic es distribueix de forma equilibrada

Es treballa la conscienciació corporal i enforteix la musculatura de tot el cos, especialment la del tren superior

NORDIC WALKING®
COLLSEROLA
www.nordicwalkingcollserola.com

www.nordicwalkingcollserola.com