



"Dê um passo à frente na sua saúde: descubra o poder da Marcha Nórdica e transforme sua caminhada na natureza, em um treino de corpo inteiro!"

Benefícios da Marcha Nórdica

A Marcha Nórdica, também conhecida como *Nordic Walking*, é uma atividade física completa que vem ganhando cada vez mais adeptos em todo o mundo. Originada nos países nórdicos como uma alternativa de treino para esquiadores durante o verão, essa modalidade combina a caminhada com o uso de bastões específicos, proporcionando um exercício de corpo inteiro.

Mas qual a razão da Marcha Nórdica se popularizar tanto? Vamos indicar os inúmeros benefícios que essa prática pode trazer para sua saúde e bem-estar.

1. Exercício Completo para o Corpo

Ao contrário da caminhada tradicional, a Marcha Nórdica envolve tanto os membros inferiores quanto os superiores. O uso dos bastões ativa a musculatura dos braços, ombros, peito e costas, resultando em um exercício mais completo. Estudos indicam que até 90% dos músculos do corpo são trabalhados, o que melhora a tonificação muscular e aumenta a queima calórica.

2. Baixo Impacto nas Articulações

Apesar de ser um exercício intenso, a Marcha Nórdica é de baixo impacto. O uso dos bastões ajuda a distribuir o peso do corpo, aliviando a pressão sobre as articulações dos joelhos e quadris. Isso faz com que a modalidade seja ideal para pessoas de todas as idades, incluindo aquelas com problemas articulares ou em recuperação de lesões.

3. Melhora da Postura e da Coordenação

A prática regular da Marcha Nórdica contribui significativamente para a correção postural. Ao utilizar os bastões corretamente, os praticantes mantêm o tronco ereto e os ombros relaxados, o que alinha a coluna vertebral e previne dores nas costas. Além disso, a sincronização dos movimentos de braços e pernas desenvolve a coordenação motora e o equilíbrio.

4. Aumento da Capacidade Cardiorrespiratória

Por ser um exercício que envolve grandes grupos musculares, a Marcha Nórdica estimula o sistema cardiorrespiratório de maneira eficiente. Significa que o coração e os pulmões são fortalecidos, melhorando a resistência física e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

5. Queima Calórica Aumentada

Sabia que a Marcha Nórdica pode queimar até 40% mais de calorias do que a caminhada convencional? Isto acontece porque esta atividade envolve mais músculos, o que eleva o gasto energético. Para quem procura perder peso ou manter a forma, é uma excelente opção!

6. Redução do Stresse e Melhoria do Humor

Como qualquer atividade física, a Marcha Nórdica estimula a liberação de endorfinas, as hormonas do bem-estar. Além disso, praticar esta atividade ao ar livre, no meio da natureza, ajuda a reduzir o *stress*, combater a ansiedade e melhorar o humor. É um verdadeiro exercício para o corpo e para a mente!

7. Socialização e Convívio ao Ar Livre

A Marcha Nórdica pode ser praticada individualmente, mas muitas pessoas preferem se juntar a grupos. Essa é uma excelente oportunidade para socializar, conhecer novas pessoas e compartilhar experiências. Além disso, o contato com a natureza e a prática ao ar livre proporcionam uma sensação de liberdade e renovação.

8. Facilidade e Acessibilidade

Outro grande benefício da Marcha Nórdica é que ela pode ser praticada em diversos tipos de terreno, desde parques urbanos até percursos mais exigentes. Os bastões são leves e fáceis de transportar. A técnica é simples de aprender, tornando esta atividade acessível a pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico.

Conclusão: Active a Sua Vida com a Marcha Nórdica

A Marcha Nórdica é muito mais do que uma simples caminhada. É uma atividade física completa que oferece benefícios significativos para o corpo e a mente, sendo ideal para quem deseja melhorar a saúde, manter a forma e viver com mais energia e disposição. Seja um iniciante ou um atleta experiente, a Marcha Nórdica pode ser adaptada às suas necessidades e objetivos.

Não perca a oportunidade de experimentar esta modalidade de actividade física incrível. Pegue seus bastões, calce seus ténis, e comece hoje mesmo a percorrer um caminho de saúde e bem-estar com a Marcha Nórdica!

Formação Inicial de Marcha Nórdica

Duração Total: 2 horas

V.1 2024

Objetivos Gerais:

- Introduzir os participantes à técnica da Marcha Nórdica.
- Ensinar os fundamentos da postura e do movimento.
- Instruir sobre o uso correto dos bastões e a importância da sincronização do movimento.

Estrutura da Aula:

A aula será dividida em três fases principais: Aquecimento, Técnica e Movimentação, e Relaxamento/Alongamento. Cada fase terá atividades específicas para garantir que os participantes aprendam a técnica de forma segura e eficiente.

Fase 1: Aquecimento (30 minutos)

Objetivo: Preparar o corpo para a prática da Marcha Nórdica, prevenindo lesões e aumentando a mobilidade das articulações.

Atividades:

- Alongamentos Dinâmicos (10 minutos):**
 - Movimentos de mobilidade articular para os ombros, quadris, joelhos e tornozelos.
 - Rotação dos ombros e pescoço para liberar tensões.
 - Alongamento dos braços, com foco no movimento dos bastões.
- Caminhada Leve (10 minutos):**
 - Iniciar uma caminhada leve, sem o uso dos bastões, para aquecer os músculos das pernas e melhorar a circulação.
- Introdução aos Bastões (10 minutos):**
 - Apresentação dos bastões, ajuste da altura adequada (posição do cotovelo a 90 graus).
 - Exercícios simples de manuseio dos bastões sem movimentação.

Fase 2: Técnica e Movimentação (1 hora)

Objetivo: Ensinar a técnica correta de Marcha Nórdica, com foco na postura, sincronização dos movimentos, e uso adequado dos bastões.

Atividades:

1. **Introdução à Técnica Básica (15 minutos):**
 - **Postura:** Manter o corpo ereto, com ombros relaxados e olhar à frente.
 - **Movimento dos Braços:** Ensino do movimento pendular dos braços, mantendo-os próximos ao corpo.
 - **Movimento das Pernas:** Marcha natural, onde os bastões devem tocar o solo na diagonal.
 2. **Prática Guiada (15 minutos):**
 - Caminhada com instrução constante, focando na sincronização dos movimentos de braços e pernas.
 - Correção individual dos alunos para garantir a técnica correta.
 3. **Técnica Avançada (15 minutos):**
 - Introdução ao conceito de “empurrar” com os bastões para ganhar impulso.
 - Aumento da amplitude dos movimentos dos braços e pernas.
 - Demonstração e prática da técnica avançada, com feedback contínuo.
 4. **Caminhada de Distância (15 minutos):**
 - Realizar uma caminhada de 10-15 minutos, aplicando todas as técnicas aprendidas.
 - Observação do instrutor e correções conforme necessário.
-

Fase 3: Relaxamento e Alongamento (30 minutos)

Objetivo: Auxiliar na recuperação muscular e evitar lesões, promovendo o relaxamento e alongamento dos músculos utilizados.

Atividades:

1. **Caminhada de Desaceleração (10 minutos):**
 - Caminhada leve e progressivamente mais lenta, sem o uso dos bastões, para reduzir a frequência cardíaca.
 2. **Alongamentos Estáticos (10 minutos):**
 - Alongamentos para os músculos das pernas (quadríceps, isquiotibiais, panturrilhas).
 - Alongamentos para os braços e ombros, com foco nos músculos utilizados durante a prática.
 3. **Relaxamento e Feedback (10 minutos):**
 - Sessão de relaxamento, com foco na respiração profunda e no alívio de tensões.
 - Feedback dos participantes sobre a aula, discussão de dúvidas e esclarecimentos finais.
-

Recursos Necessários:

- Bastões de Marcha Nórdica (um par por participante).
- Espaço ao ar livre ou em pista apropriada para caminhada.
- Roupas e calçados adequados para caminhada.

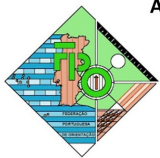
Considerações Finais:

Este plano é ideal para uma primeira experiência com a Marcha Nórdica. O foco principal está na correta aprendizagem da técnica para garantir que os praticantes possam realizar a atividade de forma segura e eficiente. Ao final da sessão, os participantes devem ser capazes de aplicar os conceitos básicos de Marcha Nórdica em suas atividades diárias ou recreativas.

Informações Gerais

- **Sábado:** das 9 às 12h30
- **Local :** Parque da Bela Vista em Setúbal.
- **Inscrições:** limitadas a 10 participantes associados do CMA.
- **Participação:** com inscrições obrigatórias.
- **Custos:** 5€ (seguro) sem licença desportiva
- **Sócios com Licença Desportiva atualizada:** participação gratuita

FILIAÇÕES



APOIOS

