

# SPORT

SÁBADO  
5 DE MAYO 2018

## SUPLEMENTO ESPECIAL

# WBCN



## 2018



**12 y 13 mayo**  
**Camina con marcha**  
**salud y solidaridad**

## MARCHA NÓRDICA

**SÁBADO 12**

**Taller de iniciación y perfeccionamiento GRATIS**

**DOMINGO 13**

**Caminata de 8 km | Caminata de 16 km**

**Taller de seniors**



Inscripciones e información: [walkimbcn.com](http://walkimbcn.com)



**2 CIRCUITOS**  
**Domingo, 13 de mayo**  
**¡Apúntate y escoge tu recorrido!**  
**Sorteo benéfico con muchos regalos**

# Beneficios de la marcha nórdica para la salud

La Marcha Nórdica o Nordic Walking está reconocida como uno de los deportes más beneficiosos para la salud, trabajando activamente sobre el 90% de nuestra musculatura y articulaciones de nuestro cuerpo; es mucho más que caminar con bastones, ya que consiste en incorporar al patrón natural de la marcha, el uso activo de un par de bastones diseñados especialmente para el impulso, utilizados con una técnica adecuada, movilizan los músculos del torso y extremidades superiores, convirtiendo este deporte, en uno de los más completos y equilibrados que podemos practicar. La Marcha Nórdica es una modalidad deportiva muy divertida, de bajo coste y muy saludable, que normalmente se practica en grupo, consiguiendo disfrutar caminando con impulso.

Xavi Ortega  
Instructor de Marcha Nórdica

## Vivir más

Ayuda a retrasar de forma natural el proceso de envejecimiento, aumentando la producción de la hormona del crecimiento regenerando tus músculos y huesos. Potencia la secreción de endorfinas.

## Aparato digestivo

Favorece el tránsito intestinal.

## Grasa corporal

Reduce el sobrepeso mediante el movimiento de piernas y brazos. Cerca del 90% de nuestros músculos estimulan el metabolismo y activan los agentes quemagrasas.

## Huesos

Es un ejercicio moderado que a través de la movilidad articular, favorece el metabolismo óseo, frenando la atrofia muscular. Ayuda también a la prevención de artrosis y artritis colaborando en la reducción y/o retraso de la osteoporosis.



## Beneficios mentales

Ayuda a evitar muchos problemas psíquicos como el estrés, pensamientos negativos o descontrol emocional y ayuda a la socialización.

## Capacidad pulmonar

Mantiene saludable el sistema respiratorio.

## Articulaciones

Prevención y protección de las articulaciones aportando amortiguación y lubricación. Disminuye la fatiga. Fortalece sus elementos constitutivos (cápsula, cartilago y ligamentos).

## Mejor salud

Hipertensión, colesterol, diabetes, fibromialgia, cáncer de mama, ataque cerebral, cáncer de colon, dolores de cabeza, cardiopatías, artrosis, artritis y osteoporosis.

# “Camina con marcha, salud y solidaridad”

La salud articular es muy importante para tener un cuerpo saludable, por esto es bien sabido que la actividad física de recreo y/o moderada es beneficiosa. Es importante primero hacer una actividad física adecuada antes de hacer un deporte y no al revés, hacer un deporte para estar bien físicamente. Para tener unas articulaciones sanas hay una serie de actividades recomendables entre ellas: andar, natación, bicicleta, taichí y la Marcha Nórdica, entre otros. Referente a la marcha nórdica, todos los estudios realizados demuestran claramente su eficacia tanto en la prevención de los problemas articulares como en la propia artrosis, es fácil de realizar, económica, divertida y genera bienestar en el practicante asiduo. Por ello, te invito a que nos acompañes en la WALKIMBCN 2018 y disfrutes siendo solidario de un deporte tan saludable”



OaFi  
OSTEOARTHRITIS  
FOUNDATION  
INTERNATIONAL

Doctor Josep Vergés  
Presidente OAFI



La Marcha Nórdica, es una actividad inclusiva, ideal para todas las edades. Caminar es una de las actividades físicas más recomendables para mantener una vida sana y activa, especialmente en el caso de las personas mayores por los múltiples beneficios que conlleva tanto a nivel físico, como mental. Además es una actividad segura y poco agresiva con el cuerpo, relajante, divertida y económica. Es más efectiva que caminar sin bastones, en la que cada persona puede determinar el grado de esfuerzo, siempre tutelado por un profesional. Son muchos los beneficios de esta actividad y sobre todo porque es un trabajo MULTICOMPONENTE en el que se trabaja 5 pilares básicos para combatir el desuso y las caídas. Trabajaremos: la fuerza muscu-

lar, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia Aeróbica y la coordinación. La marcha nórdica es una disciplina que potencia la socialización. ¿Cuándo y cómo practico la marcha nórdica? Antes de iniciarse en una nueva actividad física, sobre todo si se trata de una persona mayor que no acostumbra a hacer ejercicio, sería conveniente consultar a su médico para asegurarse de que no hay ninguna contraindicación. Es importante aprender bien la técnica, tutelado por un instructor cualificado. Sería bueno empezar caminando 10 a 15 minutos diarios a intensidad moderada, con el objetivo de llegar a los 30 minutos, como recomienda la O.M.S. Siempre iniciaremos la sesión con ejercicios suaves de calentamiento y finalizaremos la misma con estiramientos adecuados.



Antonio Briebe, Coach de Marcha Nórdica, realiza un programa de conferencias y talleres de iniciación a la Marcha Nórdica por todo el país, enfocado al público Senior en las oficinas STORE de CAIXABANK, es una gran iniciativa de PROTECCIÓN SENIOR DE SECURITAS DIRECT que también patrocina la WBCN2018.

¡No hay excusas!

## Conoce y practica la marcha nórdica

Sábado, 12 de mayo

- Jornada de puertas abiertas. Aprende y consolida tu Marcha Nórdica totalmente **iGratis!**
- Master Class de Marcha Nórdica
- Talleres de iniciación.
- Talleres de perfeccionamiento.

## Actívate con la marcha nórdica

Domingo, 13 de mayo

- Talleres de iniciación.
- Ejercicios de calentamiento.
- Estiramientos.
- Juegos de coordinación.
- Juegos de equilibrio.
- Aprende y consolida tu Marcha Nórdica Para público SENIOR en el ESTADIO de Can Dragó. Nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio físico saludable.



Un reto solidario



Organizan:



Inscripciones: [walkimbcn.com](http://walkimbcn.com)

Media Partner: **SPORT**



Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs



Patrocinan: **CaixaBank**





**F**undación Walkim, promotor y organizador de la Walkim Barcelona En su tercera edición, aboga por la difusión de la vida sana y mejora de la salud. A través del apoyo a proyectos, estudios de investigación y programas de concienciación realizados desde la Fundación, se da a conocer los inmejorables beneficios que aporta la práctica de la Marcha Nórdica en diferentes colectivos; que en muchos casos, es recomendado por la mayoría de los profesionales sanitarios a sus pacientes, ya sea como prevención, mejora en dolencias o ayuda en enfermedades crónicas. Por ello, Fundación Walkim trabaja en programas de divulgación del ejercicio saludable para pacientes con diferentes dolencias, colectivo de Seniors y con la población en general. Desde Fundación Walkim estamos convencidos que lo más importante para las personas es la salud. Por eso, nuestro objetivo es el desarrollo de actividades que promuevan el ejercicio físico a través de la Marcha Nórdica, organizando actividades al aire libre, aptas para todas las edades y sin contra indicaciones para su práctica. [fundación.walkim.org](http://fundación.walkim.org)



**12** clubs Eurofitness que se diferencian por adaptarse a las necesidades de los clientes a través de la concepción de su diseño, y su gran capacidad. Nuestros centros están dotados de modernas instalaciones y con las tecnologías más avanzadas. Espacios amplios y confortables para la práctica deportiva del fitness y el wellness. Todo un concepto de deporte, salud y bienestar dirigido a todas las edades o condiciones con un amplio abanico de actividades y servicio a escoger dentro del mejor espacio para conseguir tus objetivos. Más de 55.000 clientes Eurofitness, 10.000 horas al mes de actividades, 400 profesionales especializados y 110.000 m2 de espacio deportivo. Si te gusta el deporte, divertirte, conocer gente y quieres conseguir resultados, Eurofitness son tus clubs. [eurofitness.com](http://eurofitness.com)



## Un reto solidario



**E**ste es el tercer año consecutivo que la Walkim Barcelona apoya la lucha contra la pobreza y en defensa de los Derechos Humanos, que Sonrisas de Bombay impulsa conjuntamente con las comunidades de los barrios más pobres de la ciudad india de Bombay. La salud es una precondition para que las comunidades puedan avanzar en una transformación hacia la justicia social. Con la Marcha Nórdica se activa un 90% de la musculatura del cuerpo, pero en la Walkim Barcelona se suman también los músculos de la sonrisa. ¡Camina con marcha en la lucha pacífica contra la pobreza! #TuApoyoEsDesarrollo Tú también puedes formar parte de esta maravillosa historia. Más de 8.000 personas ya se han beneficiado de los proyectos que lleva a cabo desde hace trece años Sonrisas de Bombay. Hazte socio/a colaborador/a de Sonrisas de Bombay. [sonrisasdebombay.org](http://sonrisasdebombay.org)



**L**a Walkim Barcelona apoya los proyectos de prevención, concienciación, tratamiento y mejora de la calidad de vida de las personas con artrosis o susceptibles de sufrirla, impulsando los proyectos de OAFI, Fundación Internacional de la Artrosis. Realizar actividad física, sin sobrecargar la articulación, es muy importante para mejorar la calidad de vida de las personas con artrosis, y la Marcha Nórdica es una modalidad de ejercicio muy recomendable. ¡Camina con Marcha, camina por la salud de tus articulaciones! #CuidaTusArticulaciones Ayúdanos a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren artrosis, hazte socio/a de OAFI. [oafifoundation.com](http://oafifoundation.com)



Inscripciones: [walkimbcn.com](http://walkimbcn.com)