



Ezagut ezazu Euskadiko Nordic Walking Guneen Sarea, eta jaitsi doan bertako ibilbideak:

Conoce la Red de Centros Nordic Walking en Euskadi y descarga sus rutas de forma gratuita en:

[www.nordicwalkinggunea.net](http://www.nordicwalkinggunea.net)

#### OINARRIZKO TEKNIKA ERABILI / PRÁCTICA Y TÉCNICA

Kirol hau egitea oso onuragarria da gure osasunarentzat. Ibilketa Nordikoko saio bat lasterketa arin baten baliokidea da; hainbat onura ditu, eta, bestak beste, gaitasun kardiobaskularra hobetzen laguntzen du. Makilak erabilten dirinez, lasterketa batean edota oinezko ibilaldi batean lantzen ez diren gihar-multzeak lantzen dira (bulearakoak, bzikarrekoak eta sablekoak). Gihar horiek erabiliztan, kaloria gehiago xahutzen da, orduko 400 kaloria baino gehiago, hain zuzen. Gainera, gure pisuaren zati bat makiletan jarriten dugunez, belaunetan eta orkatletan egiten dugun presioa txikiagoa da.

Ibilketak Nordikoko oinarrizko teknika ibiltzeko era naturalean oinarrizten da; hauek dira kontuan hartu beharrekoak:

- Lasisitu sorbalidak.
- Ez heldu gogorregi makilei.
- Makilak diagonalean eraman.
- Makilari pelbisaren atzetik bultzatu.
- Bultzatu ondoren, eraman azkar makila aurrera.
- Makilarekin bultzatzeari utean, ireki ahurra.
- Oina kontrako eskurekin batera aurreratuko da.
- Jarri oina oscrik zoru gainean, orpotik hasi eta behatzetaraino.

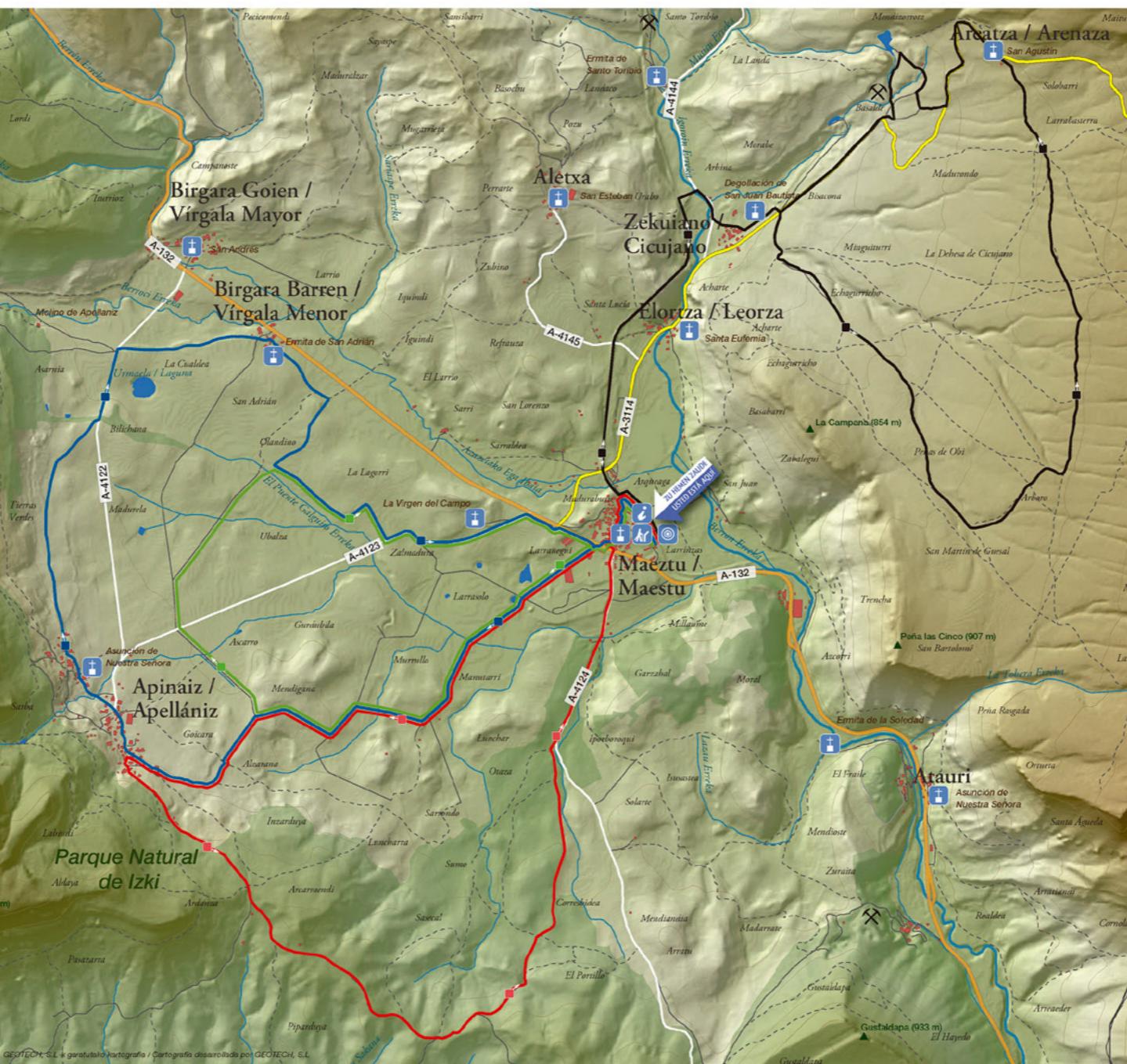


Su práctica tiene muchos beneficios para nuestra salud. Una sesión de Marcha Nórdica equivale a una sesión suave de carrera, por lo tanto uno de sus beneficios será la mejora de la capacidad cardiovascular. Al emplear los bastones se están ejercitando grupos musculares (brazos, pectorales, espalda y abdominales) que durante la carrera o marcha a pie prácticamente no se emplean. El uso de estos músculos conlleva un aumento en el gasto calórico, que pasaría a ser superior a las 400 calorías/hora. Además, al cargar parte del peso en los bastones se disminuye la presión en rodillas y tobillos.

La técnica básica de Marcha Nórdica se basa en la forma natural de caminar teniendo en cuenta estos puntos:

- Mantener los hombros relajados.
- No empujar demasiado fuerte los bastones.
- Los bastones deben tener una posición en diagonal.
- El bastón debe empujar detrás de la pelvis.
- Después del empuje llevar el bastón rápido hacia delante.
- Cuando se termine de empujar con el bastón abrir la palma de la mano.
- El pie que se adelante lo hace al mismo tiempo que la mano contraria.
- Apoyar totalmente el pie, del talón a los dedos.

#### CARTOGRAFÍA



INFORMAZIOA

INFORMACIÓN

Bide Berdearen Interpretazio Zentroa eta Eskualdeko Turismo Bulegoa / Oficina de Turismo Comarcal y Centro de Interpretación de la Vía Verde en Antoñana Tel. 945 410 577. Email: info@montanaalavesa.com

Kanpezu-Araba Mendialdea Kuadrilla / Cuadrilla de Campezo Montaña Alavesa Carretera Vitoria-Estella, 7. Santikurutze Kanpezu (Araba) Tel. 945 405 424. Email: info@montanaalavesa.com

#### IBILBIDEAK / LAS RUTAS

Ibilbidea / Ruta	Distantzia (km) / Distancia (km)	Desnibela (m) / Desnivel (m)	Denbora / Tiempo
MENDIGANA	7,7	107	2:05
LA LAGUNA	11,2	180	3:10
IZKI	9,9	231	3:15
LA DEHESA	13,7	318	4:20

#### SEINALEAK / SEÑALIZACIÓN



PLACA DE DIRECCIÓN  
Indica la dirección de la/s ruta/s a seguir y el color indicativo del nivel de dificultad de cada una de ellas. Estas señales se pueden encontrar en postes verticales, en paredes o mobiliario urbano.

#### IKURRAK / LEYENDA

	Informazio panela / Panel de información
	Eraikin erlijioso / Edificio religioso
	Iteera puntu / Punto de salida

