



Organiza: **Delegación de Mercados y Comercio, Salud y Consumo.**

MARCHA NÓRDICA URBANA. “POR TU SALUD”

Jueves 19 de septiembre

Horario: 18.30h a 20.30h

Inscripciones (hasta completar plazas) :

promocion.salud@ayuncordoba.es.

Teléfono: 957 769 770.

Punto de encuentro: Centro Cívico Municipal Sebastián Cuevas. C/ Dr. José Altolaguirre, 16, (Parque Cruz Conde).

Itinerario: La ruta partirá desde del centro Cívico Sebastián Cuevas y a continuación seguiremos por el Casco Histórico de nuestra ciudad, pasando por La Ribera entre otros.

Durante la ruta, haremos un repaso de la técnica más usada a nivel europeo. En la segunda hora, aprovecharemos para repasar variantes al caminar en técnica ALFA. El objetivo es que nuestro cuerpo trabaje sin apenas esfuerzo. Cada persona dispondrá de un par de bastones específicos de Marcha Nórdica.

Beneficios más significativos de esta forma de caminar:

- Utiliza gran número de grupos musculares en un mismo movimiento.
- Aumenta el consumo de energía en relación a la marcha clásica.
- Disminuye la presión sobre las articulaciones reduciéndose sustancialmente la presión sobre los tobillos, rodilla y cadera.
- Ayuda a caminar erguido.
- Trabaja los movimientos de coordinación.

Nuestro objetivo general es favorecer el aumento del nivel de salud de la población, fomentando el transporte activo y las actividades al aire libre. Contribuir a que las personas sustituyan el transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que conlleva un gasto energético mayor en las que lo realizan y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física así como a reducir el sedentarismo.