

Vine i descobreix les rutes saludables del teu barri amb el

# NORDIC WALKING SALUDABLE

**RUTA 13**

**CS Coll d'en  
Rabassa**

**Prèstec  
gratuit de  
bastons**

**Informació i inscripcions  
[nordicwalking@palma.es](mailto:nordicwalking@palma.es)  
o a l'inici de l'activitat**

**Organitza:**

**Ajuntament  de Palma**



[www.imepalma.es](http://www.imepalma.es)

  
G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
I PARTICIPACIÓ

  
G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ATENCIÓ PRIMÀRIA  
B MALLORCA

# Què és el **NORDIC WALKING?**

El nordic walking és una activitat a l'aire lliure que consisteix a caminar amb l'impuls d'uns bastons. És molt fàcil d'aprendre i amb les jornades d'iniciació disposareu d'un instructor que us donarà les pautes per a conèixer i assimilar la tècnica. El treball és més global que el simple caminar ja que hi intervenen notablement majors grups musculars (el treball de glutis, columna vertebral, a nivell cardiovascular, etc.) és una activitat molt apropiada per a tots els grups de població.

El caminar nòrdic amb bastons és un esport relativament nou que s'està consolidant. Es practica ja a més de 20 països i té l'origen a les zones nòrdiques. Coneixent les seves qualitats i beneficis està destinat a convertir-se en un esport popular.

Comparteix els conceptes de natura, benestar, activitat física i salut, assegurant uns bons resultats físics i mentals.



# BENEFICIS DE LA VIDA ACTIVA

**FISIOLÒGICS:** disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars. Ajuda a controlar el pes i manté o incrementa la força muscular. Millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi. Millora la resistència física. Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

**PSICOLÒGICS:** millora el benestar, l'humor, les emocions i l'autoestima. Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.

**SOCIALS:** fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat. Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

## SEGURETAT

- Utilitzau calçat, calcetins i roba transpirable adequada per a la temperatura ambiental.
- Beveu aigua o alguna beguda isotònica temperada abans, durant i després d'haver finalitzat la sessió esportiva.
- Seguiu una dieta saludable, ajustada a les vostres necessitats energètiques i variada quant als aliments.
- Procurau no fer l'activitat a les hores de més calor (12-18 hores) i si l'hi feis duis capell i ulleres de sol, i utilitzau crema solar.
- Si us marejau o sentiu dolor al pit, interrompeu la pràctica i consultau un professional de la salut.
- Davant una lesió practicaeu in situ repòs, compressió i elevació del membre.
- Vigilaue les normes de seguretat de l'activitat realitzada i sobretot les interseccions i els senyals de trànsit.





**COLL RABASSA (circular) 2,3 km | 93 Kcal**

**PARC SON PERERA-MOLINAR \* 4 km | 160 Kcal**

**CIUTAT JARDÍ - MOLINAR \* 4,4 km | 180 Kcal**

-  Centre de salut  
*Centro de salud*
-  Bancs, descans  
*Bancos, descanso*
-  Pèrgola  
*Pérgola*
-  Bicisenda  
*Bicisenda*
-  Parc infantil  
*Parque infantil*
-  Parcs, jocs, bancs  
*Parque, juegos, bancos*
-  Pendent considerable  
*Pendiente considerable*
-  Parada autobús  
*Parada autobús*
-  Exercicis adults  
*Ejercicios adultos*

\* anada i tornada  
*ida y vuelta*



# ¿Qué es el **NORDIC WALKING?**

El nordic walking es una actividad al aire libre que consiste en caminar con el impulso de unos bastones. Es muy fácil de aprender y con las jornadas de iniciación dispondrá de un instructor que le dará las pautas para conocer y asimilar la técnica. El trabajo es más global que el simple caminar ya que intervienen notablemente mayores grupos musculares (el trabajo de glúteos, columna vertebral, a nivel cardiovascular, etc.) es una actividad muy apropiada para todos los grupos de población.

El caminar nórdico con bastones es un deporte relativamente nuevo que se está consolidando. Se practica ya en más de 20 países y tiene su origen en las zonas nórdicas. Conociendo sus cualidades y beneficios está destinado a convertirse en un deporte popular.

Comparte los conceptos de naturaleza, bienestar, actividad física y salud, asegurando unos buenos resultados físicos y mentales.



# BENEFICIOS DE LA VIDA ACTIVA

**FISIOLÓGICOS:** disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares. Ayuda a controlar el peso y mantiene o incrementa la fuerza muscular. Mejora la movilidad articular y previene o retrasa el inicio de la osteoporosis. Mejora la resistencia física. Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

**PSICOLÓGICOS:** mejora el bienestar, el humor, las emociones y la autoestima. Disminuye y / o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.

**SOCIALES:** fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad. Incrementa el rendimiento en el trabajo o en la escuela.

## SEGURIDAD

- Utilice calzado, calcetines y ropa transpirable adecuada para la temperatura ambiental.
- Beba agua o alguna bebida isotónica antes, durante y después de haber finalizado la sesión deportiva.
- Siga una dieta saludable, ajustada a sus necesidades energéticas y variada en cuanto a los alimentos.
- Procure no hacer la actividad en las horas de más calor (12-18 horas) y si se lo hace lleve gorro y gafas de sol, y utilice crema solar.
- Si se mareo o siente dolor en el pecho, interrumpa la práctica y consultar a un profesional de la salud.
- Ante una lesión practique in situ reposo, compresión y elevación del miembro.
- Vigile las normas de seguridad de la actividad realizada y sobre todo las intersecciones y las señales de tráfico.





Ajuntament  de Palma



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ATENCIÓ PRIMÀRIA  
B MALLORCA  
/

[www.imepalma.es](http://www.imepalma.es)