

JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ VERONA

ANDAR ES SALUD



Incluye todas
las ventajas de la
**MARCHA
NÓRDICA**

Índice

Portada

SINOPSIS

INTRODUCCIÓN

MUCHO MÁS QUE ANDAR

1. UNA FILOSOFÍA DE VIDA

«Al andar se hace camino»

Caminar deportivamente

2. RELACIÓN ENTRE CAMINAR Y SALUD

La resistencia

Entrenar el corazón para acometer mayores esfuerzos

Perder peso

Reducir el estrés y la ansiedad

Fortalecer los huesos y mantener en buena forma las articulaciones

Mejorar durante el embarazo

Disminuir los efectos de la diabetes

Sentirse bien y protegerse de enfermedades

Otros motivos

3. NOS PONEMOS A ANDAR

La importancia de la decisión

La organización del tiempo

La elección del lugar
La compañía

4. MÍNIMO EQUIPO DEPORTIVO, GRANDES RESULTADOS

Las zapatillas
Los calcetines
Ropa y tejidos
El sujetador
Otras prendas
Otros elementos o accesorios

5. LA TÉCNICA

Errores comunes
La postura del cuerpo
La zancada
Los brazos
La respiración

6. LA HIDRATACIÓN

Las botellas o termos
El agua
Los zumos y las bebidas deportivas

7. CAUTELA AL CAMINAR

Calentar es prevenir
El enfriamiento
Las agujetas y los calambres

8. CAMINAR Y SEGUIR CAMINANDO

Cambia tus rutinas
Seguridad ante todo
Crear un grupo
Caminar como entrenamiento
Diario motivador

9. YA NO HAY VUELTA ATRÁS

Valores que se necesitan conocer
Planes de entrenamiento para cada estado de forma
¿Qué hay más allá?
Complementar las caminatas con otros ejercicios

MARCHA NÓRDICA, EJERCICIO COMPLETO Y PERFECTO

10. LA MARCHA NÓRDICA

Un caso particular
Los orígenes
Expansión por el mundo
Marcha nórdica como deporte
El deporte de los bastones
¿Qué aporta la marcha nórdica?
¿Para quién está orientado?

11. EL BASTÓN

Cualidades técnicas y partes de un bastón
Completar la equipación

12. DIFERENTES TÉCNICAS, UN ÚNICO OBJETIVO

Características de la técnica ALFA
Fases en el movimiento
Depurar la técnica
Modalidad de doble bastón
Errores habituales
De la teoría a la práctica

13. ADELGAZAR CON LA MARCHA NÓRDICA

Ejercicio de resistencia, ejercicio quemagrasa
Entrenamiento para adelgazar

DUDAS FRECUENTES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ VERONA

ANDAR ES SALUD

mī

Juan Antonio Sánchez Verona, instructor de Nordic Walking en la escuela de Guadarrama y creador de la web *Global Nordic Walking*, uno de los portales más activos de la popular marcha nórdica, nos relata en su libro todos los beneficios que nos aporta andar y nos enseña a disfrutar de uno de los deportes más fáciles y al alcance de todos. Además de la importancia que tiene andar para la salud, este libro nos enseña a disfrutarlo.

Un recorrido práctico que engloba desde la alimentación adecuada a la prevención de enfermedades y nos adentra en la iniciación y práctica de la popular marcha nórdica: las técnicas imprescindibles, el contacto con la naturaleza, la equipación necesaria...

Un manual imprescindible para todos los aficionados a caminar.

INTRODUCCIÓN

Es indudable que todos sabemos caminar, pero detengámonos sobre esta actividad tan cotidiana en el ser humano. Una acepción del verbo caminar es: «andar una determinada distancia». Si nos referimos al andar del ser humano, estamos hablando de un ejercicio físico que aprendemos desde muy pequeños y que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida. Parece sencillo, pero si lo analizamos con detenimiento podemos ver que prácticamente no hay dos personas que caminen de manera idéntica, andar —caminar— nos identifica como individuos y nos une como especie.

El ser humano se diferenció del resto de las especies del planeta cuando logró liberar sus extremidades anteriores gracias al erguimiento y a su nuevo deambular en dos piernas. Fue su punto de vista elevado, la posición de la cabeza y su nuevo modo de articularla —aunque por encima de todo, las innumerables oportunidades que otorgaba desocupar a brazos y manos de la tiranía del apoyo—, lo que, obligando a conectar cerebro y manos, nos diera la inteligencia necesaria para explorar y dominar el entorno.

Físicamente tenemos capacidades muy similares a las de nuestros antepasados prehistóricos, cuyos desplazamientos se producían solo y exclusivamente andando. En la actualidad, al nacer tenemos dispuesta esa capacidad innata de valernos por nosotros mismos para enfrentarnos a recorrer las distancias que se precisen. Y mucha gente necesita emplear ese privilegio y se vale de ello para sobrevivir.

Pero en esta sociedad nuestra, caminar, no nos engañemos, está completamente en desuso. El entorno profesional o social prima y demanda cualidades estéticas o del intelecto, relegando esta capacidad de interactuar en nuestro ámbito próximo mediante el desplazamiento voluntario, consciente y autónomo, a un segundo plano.

Cuando nos desplazamos lo hacemos la mayor parte de las veces en vehículos, a veces ya diseñados a propósito para cubrir incluso pequeñas distancias, tales como *segways* y todas sus variantes y patinetes de última generación.

Desplazarnos caminando, cuando finalmente nos vemos obligados a realizarlo así, lo consideramos poco menos que «tiempo perdido», e intentamos recuperarlo mientras redactamos mensajes en el dispositivo móvil, hablamos por teléfono o escuchamos música.

Sin embargo, aunque parezca contradictorio, existe un incremento de la práctica de la caminata por razones deportivas, de salud y ocio. Asumimos que hemos de tener una vida activa y que el ejercicio físico continuado es recomendable, e incluso necesario, y nos valemos de las características de inmediatez, sencillez y asequibilidad de caminar y todas sus variantes — montañismo, senderismo...— para cumplirlo; eso sí, en un momento que destinamos a propósito.

Caminar por caminar, cuando se realiza así, suele producir una sensación positiva en quien lo lleva a cabo. Llega a ser la consciencia de ser humano y uno mismo. Esto lo comprenderá muy bien quien lo practica ya y lo averiguará aquel que se deje llevar por las orientaciones de este libro y decida descubrirlo.

Hablamos de caminar como motor de creatividad, ese andar asociado a la reflexión y al pensamiento, ese andar que nos hace libres y nos inspira; el caminar que nos permite descubrirnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea, el que responde a las más difíciles de las preguntas.

Poco a poco, cuando uno insista en el acto de caminar, descubrirá una pasión desconocida hasta ese momento, un acto que se convertirá en un deseo más pronto de lo que uno imagina, e inesperadamente se verá a sí mismo hablando de ello con conocidos y extraños, queriendo mostrarles e involucrarles en el mismo gozo cotidiano; ya será el apóstol que todo caminante termina por ser en mayor o menor medida.

Y andar nos conviene a todos. Caminar es un hábito saludable y, por lo tanto, nos aporta con el paso del tiempo calidad de vida. Es indudable que debemos cambiar algo en nosotros mismos si tendemos al conformismo, la pereza y la inactividad. Pero aún más: si ya caminamos podemos llegar a convertirlo en una actividad deportiva, en la más saludable de todas nuestras aficiones, y así servirnos de sus evidentes beneficios.

Perfeccionemos el acto de caminar, saquémosle todo lo positivo que puede aportarnos y tomémoslo como si fuera un deporte, pero esa rara especie de deporte que probablemente nunca vaya a ser codiciado por las marcas, la exigencia de la imagen, el espectáculo ni la especulación de grandes inversores.

Planteémonos objetivos y descubramos todo nuestro potencial, empleemos el mismo tiempo, pero mucho más eficientemente y mejoremos. Apliquemos enfoques diferentes y descubramos variantes posibles en su práctica, nuevas opciones incluso. Si somos curiosos, exigentes e inconformistas dejémonos llevar, lleguemos un grado más allá y elevemos al máximo sus beneficios, su productividad, practiquemos también marcha nórdica y juzguemos por nosotros mismos.

Sea como sea, ponte en marcha y hazlo por y para ti, empieza hoy mismo.

MUCHO MÁS QUE ANDAR

1

UNA FILOSOFÍA DE VIDA

«AL ANDAR SE HACE CAMINO»

Andar, caminar, deambular, vagar, marchar... Varios verbos para hablar de una misma acción, la diferencia está en pequeños matices. Así como andaremos o caminaremos indistintamente, a la hora de hablar de ello, casi seguro que empleemos menos el verbo andar —es más difícil de conjugar—. Vagaremos o deambularemos cuando la determinación del destino no esté clara y marcharemos si vamos en grupo con un ritmo común. En todos los casos, estaremos realizando una actividad física que lleva acompañando al ser humano desde que se convirtió en eso, en humano.

Caminar nos da la posibilidad de trasladar el cuerpo hacia donde queremos ir; parece una obviedad, pero ¿te imaginas muy a menudo a ti mismo haciéndolo mediante la acción de andar, de caminar? ¿O por el contrario, tu primera opción es la de usar cualquier medio de transporte? ¿Cuántos de nosotros tenemos como primera elección las escaleras tradicionales frente a las mecánicas, tanto si subimos como si bajamos pisos, en centros comerciales y edificios públicos?

La capacidad de la anatomía del ser humano como especie está preparada para recorrer aproximadamente una media diaria de entre quince y veinte kilómetros. En este mundo y en este tiempo, dependiendo de dónde nos haya tocado nacer, estaremos más o menos cerca de emplear el cuerpo de este modo natural. Son algunos pueblos rurales de África los que más se acercan y, pero ya con bastante diferencia, los habitantes del oeste de Australia y los japoneses.

Es el modo de evolución de la humanidad un factor que va en contra de la capacidad real de desplazamiento. Solo mirando grabados o fotografías antiguas veremos que antes la sociedad tenía pocas opciones para desplazarse de otros modos. Sin embargo, las necesidades por cumplir eran, y serán durante muchos años, las mismas. Nuestros antepasados, incluso los más cercanos, caminaban más que nosotros.

¿Quién no tiene un grato recuerdo relacionado con una caminata o un paseo? Caminar es a menudo una actividad placentera. Digo más, caminar es una necesidad para el ser humano; no tenemos más que recordarnos en el momento en que, tras haber superado una lesión, recuperamos la capacidad de trasladarnos por nosotros mismos.

Caminar en compañía, caminar por caminar con el único objetivo de compartir ese rato, ¿recuerdas? ¿Y aquella experiencia de caminar en solitario? Aquella tarde en la que la mente se relajó y, por arte de magia, encontró la respuesta que buscaba.

Es indudable que caminar es necesario, lo es en el más amplio sentido de la palabra, ya que produce indiscutibles beneficios físicos y psíquicos. A veces, vagar sin rumbo nos permite reflexionar o enfrentarnos a incertidumbres de un modo que ninguna otra actividad nos permitiría. Caminar es motor de creatividad. La experiencia en estos casos es, tal como la describe David Le Breton, «el goce tranquilo de pensar y caminar».

Andar está fuera de toda época y en todas a la vez. Une a los estratos sociales. Y siempre ha sido la misma cosa. Caminar nos iguala porque no nos encontraremos casi nunca con grandes campeones o expertos en el tema, nos encontraremos siempre con nuestros iguales, enfrentándose de igual manera que nosotros a su práctica. Al cruzarnos con otro caminante es raro que le preguntemos sobre sus récords, más bien nos interesaremos sobre el lugar del que viene, las bellezas del camino o los senderos escondidos.

En contraposición a la tecnológica necesidad de hacer lo más rectilíneos posibles los trayectos de las autopistas, existe esa otra opción que es caminar disfrutando del camino, ese otro modo de unir distancias mediante un pequeño bordado de senderos que solo busca enlazar tranquilamente ramal con ramal.

Definiendo el senderismo como una práctica que consiste en caminar por el medio natural a través de vías preestablecidas, tales como caminos o senderos, vemos que es absolutamente normal encontrar senderistas en la

naturaleza. Y lo que sobre todo les mueve es emplear su tiempo de ocio haciendo ejercicio en contacto con el medio, buscando parajes motivadores y extraordinarios mediante el único uso de las piernas.

El senderista no suele tener afán competitivo, o al menos no con los demás, es una especie de competición con él mismo. Cada cual conoce sus capacidades por su propia experiencia, y se enfrenta a veces a nuevas rutas que puede considerar en el límite de lo que su condición física le permite acometer con holgura. Casi siempre son pruebas de no retorno en el sentido de que una vez iniciadas, rara es la vez que volver atrás se considera una opción.

Vivimos en una sociedad cambiante, altamente influenciable y plástica. Aunque no sepamos qué nos deparará el mañana en cuanto a este tema, sí sabemos que hoy estamos predispuestos a aplicar la tecnología y todos los avances a nuestro alcance en cada una de las acciones diarias. Las aplicaciones para teléfonos inteligentes, las avanzadas máquinas para ejercitarnos en los gimnasios, la realidad virtual, todo ello influirá en cómo sea en el futuro el acto de andar, que en realidad debería seguir siendo familiar y cotidiano.

Esperemos que, por mucho que la sociedad evolucione, siempre podamos enfrentarnos con gusto a esta experiencia tan saludable donde, cuando y como nos apetezca, beneficiándonos en solitario o en grupo de todas sus cualidades.

CAMINAR DEPORTIVAMENTE

En la actualidad existe una tendencia a la mejora casi extrema de la condición física basada en criterios estéticos. Curiosamente, y sin criticar por supuesto a los que toman esta decisión, estos cuerpos fornidos y atléticos, estos hercúleos sujetos capacitados para afrontar cualquier labor de fuerza son poco dados a la actividad física fuera de los gimnasios, como tampoco lo son el resto de los mortales.

Al mismo tiempo es indiscutible para la mayoría la necesidad de cuidar la salud mediante la adquisición de buenas costumbres, entre las que se encuentra la de realizar con frecuencia ejercicio físico. La realidad es que al

final solo un pequeño número de nosotros somos consecuentes, al menos, a largo plazo.

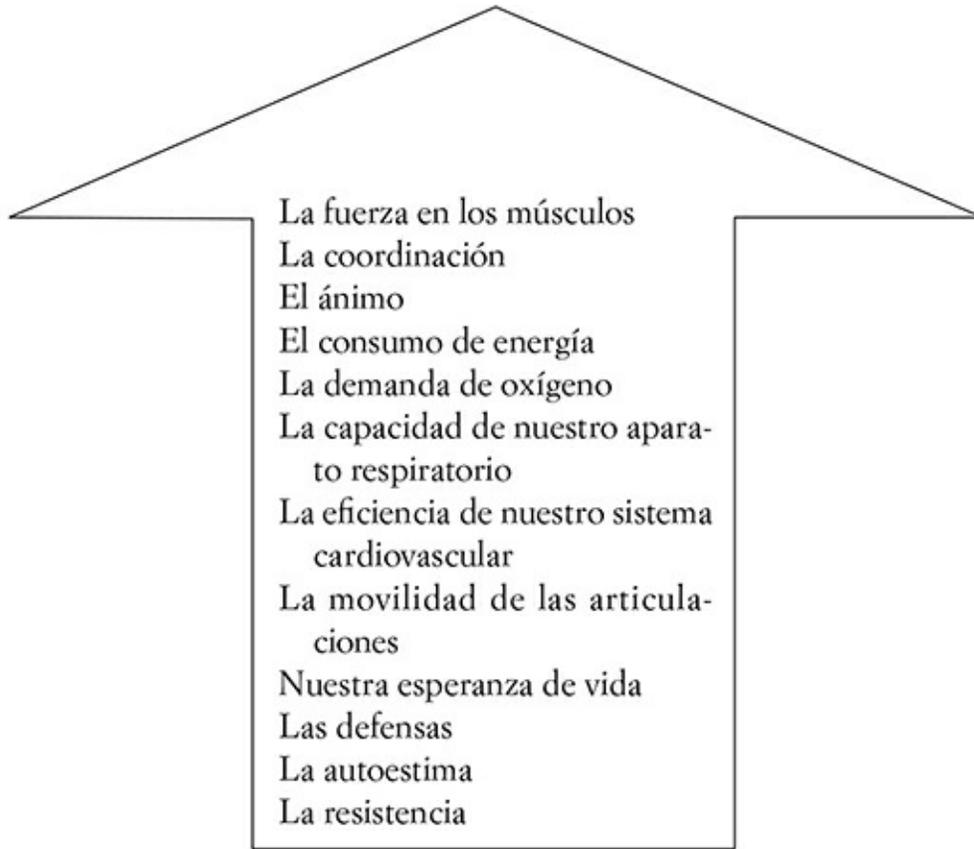
Se observa un incremento de la media de edad de la población en Occidente que conlleva un envejecimiento poblacional notable, y las previsiones de futuro no auguran un cambio en la tendencia. Es fácil asociar por la propia experiencia el envejecimiento de los individuos con el aumento de las limitaciones funcionales, y más concretamente con la dependencia. Muchas veces esta se debe a la disminución de la movilidad. Si conseguimos mejorar la salud mediante la actividad física, mantendremos la movilidad a lo largo de muchos años, o tal vez de toda la vida. El sedentarismo, sin embargo, actúa en el sentido contrario.

Los efectos de la falta de actividad en el organismo son fáciles de observar en las personas habituadas al ejercicio físico cuando circunstancialmente dejan de hacerlo; sin embargo, suelen pasar desapercibidos en individuos poco activos. Esta realidad influye en el incremento notable del deterioro de la salud en individuos sedentarios, y se convierte en un círculo vicioso.

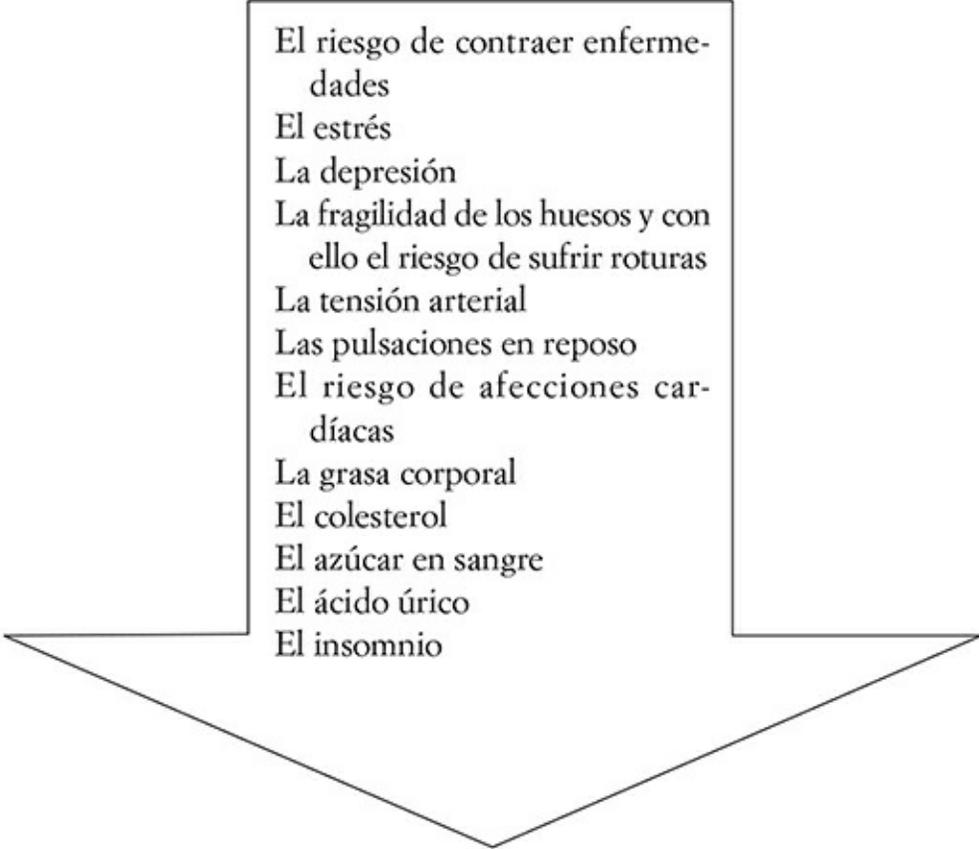
Si no ejercitamos el cuerpo porque entre las labores cotidianas se incluyen trabajos con carga física o porque voluntariamente decidimos realizar ejercicio en los ratos de ocio, perderemos capacidad muscular y, por lo tanto, reduciremos la fuerza y la resistencia.

Sin ejercicio físico también se deteriora la movilidad de las articulaciones y, debido a la pérdida de masa ósea, la resistencia de los huesos. Además, el sistema respiratorio demanda más oxígeno —se vuelve menos eficiente al intentar aprovecharlo— y hemos de hacer sobreesfuerzos respiratorios. También perdemos equilibrio y habilidad motora, disminuyen los reflejos y la capacidad de respuesta.

MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA AUMENTA



MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DISMINUYE



El riesgo de contraer enfermedades
El estrés
La depresión
La fragilidad de los huesos y con ello el riesgo de sufrir roturas
La tensión arterial
Las pulsaciones en reposo
El riesgo de afecciones cardíacas
La grasa corporal
El colesterol
El azúcar en sangre
El ácido úrico
El insomnio

2

RELACIÓN ENTRE CAMINAR Y SALUD

Hasta no hace mucho se creía que salud era un término opuesto a enfermedad, pero en la actualidad la definición más aceptada lo convierte en un concepto mucho más amplio, ya que la OMS la define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social». Considerando esto, entendemos que la práctica de ejercicio físico contribuye al mantenimiento, e incluso a la mejora, de la salud. Pero entonces, ¿cuándo el hecho de caminar se convierte en un ejercicio útil?

Hemos de hacerlo de una manera determinada para obtener los mayores beneficios posibles. Se recomienda por ello caminar con brío, a velocidades de seis kilómetros a la hora o superiores, manteniendo el cuerpo en la postura erguida más favorable para la espalda y contribuyendo al impulso con la parte superior del cuerpo. ¿Y cuánto tiempo y cuántas veces deberíamos hacerlo para obtener buenos resultados? Para llegar a percibir las mejoras que esta actividad produce hemos de plantearnos caminatas superiores a los treinta minutos de duración y hemos de conseguir incluirlas en nuestra agenda por lo menos cuatro veces a la semana. La constancia en esta proporción es la base del éxito.

LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que tiene el cuerpo humano de mantener durante un período de tiempo dilatado una actividad física eficiente. Las

características de la caminata lo convierten en un ejercicio de resistencia, por lo tanto, se engloba al lado de otros como la natación, el ciclismo, la marcha atlética o las carreras de fondo. Sin embargo, a diferencia de estos deportes, el patrón para llevarlo a cabo es natural en nosotros y, además, es mínimamente lesivo. Si a ello añadimos que la caminata no necesita ninguna importante predisposición física ni mental para llevarla a cabo y que para iniciarse no es necesario un acondicionamiento previo, entonces nos encontramos ante la mejor de las opciones entre los deportes de resistencia.

VENTAJAS DE LA CAMINATA FRENTE A OTROS DEPORTES DE RESISTENCIA

- El campo de entrenamiento puede estar en multitud de ubicaciones, casi cualquier sitio sirve. Puedes elegir una localización próxima que te facilite el encuentro diario con el deporte.
- El equipo necesario para practicarlo requiere un desembolso insignificante frente al material técnico que muchas veces precisan los otros deportes.
- Se desarrolla siempre al aire libre. Tenderás incluso a realizarlo en los lugares más adecuados a tu gusto, muchas veces en idílicos escenarios naturales, con el añadido de la satisfacción y de beneficio que ello conlleva.
- Se puede practicar solo o en buena compañía. Además, como ejercicio aeróbico que es, te permite conversar durante la marcha.
- No existe prácticamente sobrecarga en las articulaciones, puesto que el impacto es suave y natural, ya que se elimina la fase de vuelo que existe, por ejemplo, en la carrera y que repercute en las articulaciones por la multiplicación del propio peso.
- Es adecuado para la mayoría de las personas, incluidas muchas con problemas de salud.
- Es muy intuitivo y sencillo. El modo de graduar y controlar la intensidad y el esfuerzo en el entrenamiento es incluso divertido.

ENTRENAR EL CORAZÓN PARA ACOMETER MAYORES ESFUERZOS

La relación que existe entre el rendimiento, o la eficiencia, del sistema cardiovascular y la resistencia frente al ejercicio es de doble vía, es decir, se retroalimentan. A mayor capacidad de trabajo del corazón se consigue mayor resistencia. Y, en el otro sentido, cuanto más se insiste en el entrenamiento de resistencia, mayor respuesta tiene el funcionamiento del corazón. Dicho de otro modo: caminar aumenta el estado de forma.

El sistema cardiovascular incrementa paulatinamente su adaptación y regulación en las nuevas circunstancias de esfuerzo, que son la demanda natural, proporcionada y constante que exige caminar.

Este es un ejercicio aeróbico, lo que significa que cuando estamos sometiendo al cuerpo a un esfuerzo, el oxígeno que precisan los músculos para obtener la energía necesaria proviene directamente de la respiración —si tienes dudas al respecto, observa que mientras caminas puedes mantener una conversación—. Cuando no hemos adquirido un buen estado de forma todavía, nos cansamos incluso con pequeños esfuerzos cotidianos. Esto lo puedes comprobar cuando se te acelera la respiración y el pulso, a veces, tan solo, con llevar las bolsas de la compra hasta tu casa. Lo que ocurre en ese momento es que los músculos necesitan de más energía para hacer ese ejercicio, y la obtienen mediante la respiración para que el sistema metabólico logre, con la presencia de suficiente oxígeno, extraer esta energía de nuestras reservas. Por lo tanto, precisamos aumentar el caudal de oxígeno directo a los músculos implicados y es el corazón el que debe bombearlo una vez que los pulmones lo hayan extraído del aire. Con ello, el cuerpo aumenta la frecuencia respiratoria y, además, acelera el bombeo del corazón. Si este no es suficientemente eficiente, el oxígeno necesario no llega y sobreviene lo que denominamos cansancio.

Caminar produce una demanda de oxígeno en el cuerpo suave y eficaz, pues se trata de un entrenamiento fácil. Por mucho que cueste, todo aquel que pueda ha de hacerlo durante un período más o menos prolongado, experimentando con ello lo que llamamos entrenamiento de resistencia, puesto que el efecto que produce en el sistema cardiovascular es el

fortalecimiento de las paredes del corazón, y con ello su engrosamiento. También aumenta la capacidad de las cavidades internas.

Caminar ayuda a prevenir la arterioesclerosis. Al aumentar la circulación sanguínea se previenen los depósitos que la producen. Al mismo tiempo, disminuye la frecuencia cardíaca al trabajar el corazón poco a poco de manera mucho más eficiente, ya que aumenta su volumen de bombeo. Y con todo ello incluso devuelve la funcionalidad a todo el aparato circulatorio, pudiendo llegar a rehabilitar el acceso de la sangre de manera periférica. En definitiva, se produce una adaptación cardíaca positiva para la salud.

Imagínate ya realizando las labores cotidianas sin muestra de cansancio y con ganas de seguir dedicando un ratito al entrenamiento mediante la caminata.

PERDER PESO

Está claro que el sobrepeso es un gran factor de riesgo para la salud que, además, disminuye drásticamente la movilidad, a veces influye en la autoestima y confianza propia y, para terminar, nos predispone a la vida sedentaria.

Es bastante habitual intentar bajar de peso y no conseguir el éxito deseado por falta de constancia. La única manera de lograrlo es que el consumo calórico diario mediante la actividad sea superior a la ingesta de calorías. Por lo tanto, si haces ejercicio y lo acompañas de una alimentación consciente y controlada es fácil que lo consigas. Tampoco olvidemos que el objetivo de muchas personas es el de mantenerse, es decir, el de no incrementar su peso actual.

Como has visto, al someter al cuerpo a esfuerzos de tipo aeróbico, el oxígeno es empleado por el metabolismo para obtener energía de las reservas. Dichas reservas son tanto la glucosa presente en ese momento en el organismo como la grasa acumulada en los tejidos que, precisamente, existe con esa finalidad.

Entendamos esto. Las células que componen el tejido muscular deben activarse, contraerse, cada vez que realizamos el más mínimo movimiento, incluso ahora que estás leyendo y en aparente reposo mover tu cabeza de un

lado a otro, orientar tus ojos en la dirección correcta y parpadear requiere la activación de músculos. Esto no se produce si no existe energía para que estos la utilicen.

Cuando iniciamos la caminata, el cuerpo dispone de energía para uso inmediato y es la que de forma instantánea pone a disposición de la flexión y estiramiento de los músculos implicados en el acto de andar. Pero a medida que alargamos el tiempo, el sistema metabólico comienza a necesitar descomponer la grasa y obtener de ella la energía necesaria. Es por esto que para alcanzar el objetivo de disminuir la proporción corporal de grasa se aconsejan tandas superiores a la media hora de caminata, siendo muy interesante hacerlo cada vez por lo menos durante cuarenta y cinco minutos continuados y a buen ritmo. De este modo puedes llegar a incrementar el gasto calórico habitual en unas mil doscientas calorías cada semana. Si compaginas la realización de este ejercicio con una alimentación algo más cuidada y consciente, notarás los efectos en un tiempo relativamente breve.

Añadamos a ello los efectos de moderación del apetito, facilitador de la digestión y regulador del intestino, y ya tienes la motivación suficiente para lanzarte a caminar.

REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Cuando pasamos por períodos de inactividad constatamos lo perezosos y débiles que nos encontramos para afrontar el día a día, tanto corporal como mentalmente. Sin embargo, si nos animamos a caminar a buen ritmo conseguiremos regular el ritmo del sueño, haciéndolo, además, más reconfortante, con lo que estaremos predispuestos y activos frente al esfuerzo físico. Tendremos una actitud calmada, tolerante, reflexiva y entusiasta.

Mediante la caminata podemos paliar el estrés y con ello sus, a veces, graves repercusiones secundarias en la salud —asma, hipertensión, ansiedad, depresión...—.

El ejercicio libera las famosas hormonas de la felicidad, las endorfinas. Cualquiera que haya realizado ejercicio ha experimentado esa sensación placentera, feliz, de estar de acuerdo con uno mismo y con sus logros.

Puedes practicar la caminata en la mejor compañía posible y con ello multiplicar los efectos debido a esa complicidad que conlleva afrontar retos comunes, intercambiando incluso opiniones. Es algo que nos une de una manera muy especial y enriquece también el espíritu.

FORTALECER LOS HUESOS Y MANTENER EN BUENA FORMA LAS ARTICULACIONES

Todos hemos oído hablar de la osteoporosis y casi todo el mundo sabe lo que significa el nombre de esta enfermedad. La osteoporosis se produce casi siempre con el paso de los años, y la degradación de los huesos hace que su estructura sea mucho más porosa de lo habitual. El resultado puede ser fatal, puesto que los afectados corren riesgo de sufrir con facilidad fracturas, especialmente en columna, caderas y muñecas.

Aunque es más frecuente en personas de cierta edad y más en concreto entre mujeres, también puede llegar a presentarse en hombres, incluso en jóvenes. Se puede decir que es una enfermedad silenciosa que no da pistas mientras no aparezca alguna fractura ósea.

Para contrarrestar su aparición y su avance son recomendados los deportes en los que uno mismo deba mantener su propio peso, es decir, en los que exista contacto con el terreno.

Hoy por hoy los especialistas consideran que un ejercicio como caminar mantiene durante más tiempo el equilibrio entre fortalecimiento y desgaste de hueso, alargando así la salud, protegiéndonos de las graves roturas de cadera —que tan a menudo se dan entre mujeres mayores— y sobre todo previniéndonos de uno de los motivos de la aparición de la cifosis, que se presenta como un encorvamiento de la columna a modo de joroba en sus fases más avanzadas. Por lo tanto, se puede considerar que caminar es la mejor opción deportiva para mujeres en fase posmenopáusica, y, además, al hacerlo también se reciben dosis de sol beneficiosas para la prevención de los efectos de esta enfermedad.

La osteoartritis, una afección bastante común en nuestros días, se caracteriza por el deterioro del cartílago que protege las articulaciones. Una vez que aparece no se puede combatir de manera eficiente con la simple

realización de ejercicio físico. No obstante, algunos efectos que conlleva el caminar —como son la reducción de peso y el fortalecimiento de los músculos del entorno de la articulación afectada— son altamente beneficiosos para las personas que la sufren.

A través de las caminatas, por pequeñas que sean inicialmente, lograrás compensar la falta de riego localizado que se produce en estos casos, ya que el movimiento de las articulaciones de caderas, rodillas y tobillos van a ayudar a su lubricación, al intercambio de fluidos. Por lo tanto, tengas la edad que tengas, camina para evitar posibles afecciones en los huesos y articulaciones.

MEJORAR DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es un proceso natural que en la mayoría de los casos es compatible con la realización de ejercicio moderado. No obstante, es indispensable consultar con el médico siempre antes de comenzar con la actividad.

Para aquellas mujeres que tengan el hábito de caminar anteriormente al embarazo y que estén en buena forma, lo ideal es que sigan haciéndolo. En los casos en los que se quiera comenzar a hacerlo en esta fase, es aún más importante consultar antes con el especialista.

Con esta actividad, si se hace cotidianamente, además de lograr no perder la forma física, se controla el aumento excesivo de peso y si además se hace de forma correcta, previene los dolores de espalda, los problemas circulatorios —por ejemplo, las varices— e incluso, en cierto modo, la aparición de estrías que se produce en la gestación.

La buena forma física durante el parto suele hacer que este sea más sencillo. Caminar también ayudará a compensar los cambios de humor debido a la segregación de endorfinas. Puede servir para, haciéndolo en pareja, aumentar la complicidad en todo el proceso.

El aumento del flujo sanguíneo durante el ejercicio es muy aconsejable tanto para la madre como para el feto. La realización de ejercicio durante el embarazo ayuda a un desarrollo psicomotriz óptimo en el bebé, así como a su

maduración nerviosa. No obstante, hay que ser cautos en esta fase vital y seguir ciertas recomendaciones:

- Reparte el ejercicio realizando sesiones de unos treinta minutos varios días a la semana.
- Nunca intentes sobreponerte a un malestar repentino. Para ello es conveniente que realices las caminatas en entornos próximos a tu domicilio o, al menos, por zonas habitadas.
- Comprueba que la caminata puedes hacerla, como siempre, mediante una respiración normal. Si ves que te falta el aire, deja de realizarla.
- Disminuye el impacto; para ello acorta la longitud de la zancada, permaneciendo siempre cerca del suelo.
- Evita terrenos abruptos; ve por zonas llanas para minimizar los riesgos de caída y disminuir también así el impacto.
- No te expongas demasiado al calor. Evita caminar en días extremos y en las horas de máxima insolación.
- Hidrátate muy bien mediante todo tipo de líquidos naturales.
- Cuida especialmente tus articulaciones y no las fuerces. Sé consciente de que el proceso natural del embarazo las hace más flexibles.

Una vez que se haya producido el nacimiento, caminar también aporta muchos beneficios, ya que ayuda a las madres a recuperar la figura — además, en la mayoría de las ocasiones se puede hacer también con el carrito del bebé—.

Para las mujeres que hayan padecido diabetes gestacional, una de las maneras de prevenir esta enfermedad en el futuro es la de mantenerse activa mediante la realización de caminatas rápidas de treinta a sesenta minutos diarios. Por lo tanto, sola o en compañía, antes, durante y después del embarazo y, bajo supervisión médica, camina.

DISMINUIR LOS EFECTOS DE LA DIABETES

La caminata es un gran ejercicio para combatir la aparición, y también en cierto modo los efectos, de la diabetes tipo 2. Si tenemos en cuenta que el

sobrepeso es un factor muy negativo en ambos casos de diabetes, ya conocemos a estas alturas cómo es de favorable el ejercicio de caminar para el mantenimiento y la disminución del peso.

Es evidente que en cualquier caso de diabetes las prescripciones del médico son las que han de seguirse, pero a rasgos generales se puede decir que habitualmente la caminata como ejercicio, si se desarrolla con regularidad, tiene efectos positivos para el tipo 2 de esta enfermedad.

Al caminar se produce un aumento de la sensibilidad a la insulina en el organismo de las personas que la padecen, y con ello la disminución de la necesidad de esta sustancia. Al incrementar la cantidad de receptores de insulina se consigue que el azúcar acabe empleándose en vez de acumulándose.

Pero también conlleva otros beneficios complementarios, como son la mejora del estado psicológico —reforzando así la manera de enfrentarnos al estrés—, el aumento de la masa muscular, la disminución de riesgos cardiovasculares y la regulación de los niveles de colesterol. Además, evita la formación de trombos debido a que reduce la agregabilidad de las plaquetas.

No obstante, recalco una vez más, aparte de la necesaria vigilancia médica, es importante combinar las caminatas con una dieta correcta. Con el tiempo, nadie mejor que uno mismo para reconocer qué y cuándo comer para fomentar el buen estado durante el ejercicio. También es recomendable una hidratación óptima —hablaré más adelante de ello— y portar frutos secos, zumos, refrescos o incluso azúcar o preparados especiales para combatir eventuales episodios de hipoglucemia.

Si padeces esta clase de diabetes, has de tener especial cuidado con el tiempo frío, ya que este hace que el consumo de glucosa sea más intenso. Lo mismo ocurre al afrontar desniveles y también cuando cargues pesos en la mochila. La medición sistemática de los niveles es fundamental, pero sobre esto poco o nada hay que decir a un diabético que él mismo ya no sepa.

En el caso de la diabetes tipo 1 es obvio que, aunque el ejercicio que se realice esté absolutamente aprobado por el especialista, en líneas generales, los beneficios superan los posibles riesgos.

SENTIRSE BIEN Y PROTEGERSE DE ENFERMEDADES

A todos los beneficios físicos ya comentados sobre los efectos de caminar como ejercicio aeróbico y de resistencia, hay que añadir los relacionados con el bienestar tanto individual como social. Caminar nos proporciona una serie de mejoras en la autopercepción que finalmente nos congratulan con la sociedad y con el mundo.

Al caminar de forma deportiva tomamos consciencia corporal, percibimos cada uno de los cambios producidos y mejoramos la autoestima, pero de forma totalmente justificada, ya que esta actividad nos embellece en el más amplio sentido que le queramos dar a la palabra.

Inevitablemente aumenta el concepto de nosotros mismos mientras percibimos la mejora en la fuerza, la rehabilitación de las articulaciones y comprobamos el reequilibrio de los niveles de los distintos compuestos que aparecen en la temible lista de los análisis médicos. Pero, además, nos pone alegres.

Durante años se ha demostrado una y otra vez mediante estudios de población que las personas habituadas a caminar eran las menos propensas a contraer enfermedades de diferente índole, e incluso se ha verificado que disminuía la aparición de algunos tipos de tumores.

Caminar refuerza el sistema inmunológico. Hasta el momento nadie ha logrado explicar esta realidad. Últimos estudios apuntan a que al menos uno de los motivos que contribuyen a ello es el habitual contacto directo con espacios verdes o zonas naturales mientras practicamos este saludable ejercicio.

Caminar moderadamente bajo supervisión médica durante un tratamiento con quimioterapia puede ser conveniente, ya que mantiene la tonificación de los músculos y nos hace permanecer activos. Previene con ello la fatiga y el debilitamiento y, en cierto modo, nos predispone a sobrellevarlo y nos ayuda a superarlo.

La práctica de este ejercicio también ayuda a algunas mujeres a acometer las molestias producidas durante los ciclos naturales femeninos, ya que la forma física deficiente o el estrés contribuyen a acrecentarlos.

Durante la realización de caminatas intensas de manera regular el cuerpo pone en funcionamiento dos sustancias neurotransmisoras que contribuyen a que nos sintamos extraordinariamente bien. Es el caso de las endorfinas y de la dopamina, ambas relacionadas entre sí. La primera, como he apuntado, es la llamada hormona de la felicidad, porque aumenta la sensación de bienestar;

y la segunda, ligada a la consecución de objetivos y a la resolución de situaciones, es llamada por algunos la hormona de la creatividad.

Con todo ello optimizas la capacidad para enfrentarte al estrés, previenes la depresión y regulas el sueño, con lo que aumentas la eficiencia del descanso.

OTROS MOTIVOS

A pesar de no tener o no encontrar motivos, camina.

Cada uno de nosotros es reconfortado de manera diferente por el hecho ancestral de poner un pie delante y luego el siguiente, y es posible que para ti no importe tanto el resultado como el camino en sí. Por ello, tal vez llegados a este punto, todavía no hayas encontrado suficientes alicientes para caminar intensa y regularmente. Si es así, y a pesar de ello, el consejo es el mismo: camina y descubre lo que a ti en particular te aporta.

3

NOS PONEMOS A ANDAR

Tú eres una persona como yo y como cualquier otra, con un pasado deportivo, de mayor o menor entidad, o con un pasado poco o nada deportivo, aunque seguro que con inquietudes sobre si estás actuando o procediendo bien.

Recuerdas con agrado épocas pasadas. Tal vez te digas lo de qué pena no tener unos años menos o qué pena no estar en mejor forma. Pero en el fondo de ti ya existe la determinación de cambiar las cosas, ya has encontrado motivos suficientes. ¡Ahora es el momento de continuar!

Puedes esperar a tener toda la información tras la lectura de este libro, pero también puedes compaginarla con el comienzo de algo. Algo importante para ti, algo conveniente para ti. Poco a poco, con determinación, pero con tranquilidad, ofreciéndote tiempo.

Los beneficios de comenzar ahora mismo a practicar los vas a observar en ti desde el inicio. Pero antes o durante la vuelta a la actividad, pon atención a tu cuerpo y consulta siempre antes a tu médico en los siguientes casos:

CONSULTA AL MÉDICO SI...

- Eres tendente a las trombosis o tienes problemas circulatorios.
- Has tenido problemas de corazón.
- La presión sistólica en reposo excede de 150 mmHg y la diastólica supera los 100 mmHg.
- Has padecido infarto de miocardio.
- Tu circulación sanguínea periférica es deficiente.

- Sientes dolor en las extremidades causados por problemas de circulación sanguínea.
- Tienes alguna extremidad inflamada.
- Al intentar caminar solo cien metros te cansas en exceso, te mareas o te duelen las piernas.
- Sientes un dolor en el pecho que repercute hacia la zona izquierda.
- Tienes cualquier infección vírica, especialmente con fiebre o repercusiones respiratorias.
- Tienes alguna articulación dolorida, caliente, enrojecida o inflamada.
- Aparece o tienes problemas respiratorios.
- Tienes o aparecen alergias graves a agentes presentes en la naturaleza.
- Te sientes cansado ante situaciones cotidianas o incluso en reposo.
- Tienes enfermedades articulares importantes.
- Eres diabético, especialmente tipo I.
- Te sientes enfermo y con fiebre, más cuando son síntomas de resfriado.
- Tienes dudas por circunstancias personales, aunque sean eventuales.

Algunos de los motivos para ponerte a caminar desde este momento pueden ser físicos, pero no todos. Tal vez entre tus razones primeras esté la de mantener o disminuir el peso, la de fortalecer el organismo, la de incrementar la resistencia o la de estar más activo y combatir el sedentarismo. Y de entre las segundas, la de estar más en contacto con zonas naturales y espacios al aire libre, la de diversificar tu tiempo de ocio, la de compartir la afición con amistades agradables, la de sentirte mejor o simplemente la de encontrarte contigo mismo.

Pudiera ser que nuestra decisión tenga que ver con el control de nuestro peso actual o con su disminución. Sabemos que para vivir quemamos energía —calorías—, y que esta se adquiere mediante la alimentación, y que lo hacemos incluso cuando dormimos, y que si no logramos gastar la que ingerimos, lo normal es que se produzca un incremento de peso por su depósito en el organismo —normalmente en forma de grasa—. Quizás ahora

mismo percibas en ti ese aumento o tengas la impresión de que si no haces algo, empezará a ocurrir.

Hay que entender que cada persona es diferente, que cada organismo es capaz de utilizar la energía de modo distinto y es imposible elaborar una regla general. Pero sea como sea, tal vez en tu caso particular la actividad diaria, los hábitos, gastan una cantidad de energía insuficiente.

Cambia uno de esos actos cotidianos por una nueva, sana y distraída costumbre. ¿Por qué no cambias ese tiempo que estás frente al televisor viendo ese programa que ni siquiera es tu favorito y que te da la impresión de que contiene más anuncios comerciales de la cuenta? ¿Por qué no cambias ese rato que pasas con el teléfono móvil, intentando encontrar algo interesante entre sus aplicaciones? ¿Por qué no cambias ese otro momento que empleas todos los días en el coche para desplazarte y que, en realidad, puedes hacer caminando?

Por el simple hecho de caminar a paso dinámico es probable que incrementes el gasto calórico al menos en doscientas cincuenta calorías cada cuarenta y cinco minutos que emplees en hacerlo. Si repitieras este sencillo truco de cambiar la actividad sedentaria por caminar seis veces a la semana durante tres cuartos de hora, conseguirías gastar mil quinientas calorías extras semanales. Con estos pequeños cambios, evitarías cada año acumular ¡setenta y ocho mil calorías!, gran parte de ellas destinadas a convertirse en grasa. Beneficio que puede llegar a suponerte ocho o nueve kilos de peso menos en un simple y sencillo año de caminar. ¿Que no te convence? Piénsalo al contrario. Si no modificas tus hábitos en ese mismo tiempo tendrás posiblemente ocho kilos más de los que tienes hoy. ¿Cuántas caminatas saludables te vas a regalar a partir de ahora?

LA IMPORTANCIA DE LA DECISIÓN

No es fácil adquirir un hábito nuevo, seguro que ya lo sabes. Habrá personas más proclives a dejarse seducir por esta nueva actividad, pero habrá otras menos predispuestas a ello. Todos encontraremos motivos para justificar la dilatación del comienzo: por supuesto que inicialmente no tendremos el calzado más apropiado, que habremos tenido la mala suerte de

elegir para empezar la época más lluviosa del año... o la más calurosa. No te dejes llevar por excusas, cualquier momento es oportuno para ponerte a caminar, y el problema del calzado solúcnalo más adelante; por lo pronto utiliza uno apropiado, pero no esperes a tener el mejor.

Busca sensaciones positivas que te animen a repetir. Lo primero que debes hacer es elegir el momento más adecuado dentro de tu ocupada agenda. También debes escoger el entorno más motivador, vete al parque o a la zona que te resulte más bonita y más agradable. Si no está cerca de tu casa, más a tu favor, dirígete hacia allí y con ello alarga un rato la caminata.

Si vas a hacerlo en compañía, selecciónala de tal forma que también sea un aliciente y, sobre todo, lleva tú la iniciativa. Averigua cuánto bien va a producirle también a él caminar contigo y cuéntaselo, motívale, responsabilízate de incitarle para que no falte a vuestra cita diaria.

Todo ello te va a crear sensaciones positivas que te van a instar a repetir. Recuerda que en la repetición está el éxito. Los beneficios saludables de una buena caminata tal vez sean insignificantes, difíciles de apreciar, pero los de la suma de una semana, un mes o años son indiscutibles, tanto para ti como para los que te rodean.

LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Es importante plantearte metas que queden holgadamente a tu alcance. Si hay algo que no te debería faltar es tiempo en adelante para ir progresando. Debes empezar haciendo menos velocidad y menos duración, y has de estar atento a tus sensaciones. En caso de duda consulta siempre al médico antes de continuar con el plan.

Algo fundamental es caminar sin entretenerse. Es importante que adquieras cuanto antes el hábito de hacerlo continuamente, desde el comienzo hasta el final. Recuerda que estás orientando la caminata no como un paseo lúdico, sino como un acto deportivo para mejorar tus cualidades físicas.

La duración de las jornadas debes aumentarlas poco a poco para llegar al objetivo que te marques. Si te surgen eventualidades que te apartan del camino, intenta permanecer activo esos días también, encontrando alternativas para no perder la costumbre.

LA ELECCIÓN DEL LUGAR

Crea tu campo de entrenamiento. Vas a emplear muchas horas de dedicación a la caminata, por lo que ha de ser una zona adecuada y motivadora. Si puedes permitirte elegir, cuenta con un espacio que no sea completamente llano, pero que no tenga grandes desniveles que lo hagan altamente dificultoso; que sea una zona agradable con inclinaciones variadas, pero accesibles. Esto hará que tu caminar sea más diverso y estimulante. También te permitirá ejercitar más músculos.

Si es una gran superficie que te permite emplear a menudo distintos caminos para llegar a un mismo destino, mucho mejor. De este modo tendrás la posibilidad de realizar diferentes circuitos y con ello conseguirás mayor distracción.

Es muy posible que tu campo particular de entrenamiento disponga de zonas sombreadas que te permitan hacerlo en días muy calurosos e incluso, tal vez, tenga una zona especialmente adecuada para días de lluvia. Identifica dichos sitios con antelación; el objetivo es no faltar a la cita diaria con el deporte y con tu nueva y sana actividad de tiempo libre.

LA COMPAÑÍA

Ya lo he comentado, y aunque tal vez no lo creas, hay una gran diferencia entre caminar solo, hacerlo en pareja o grupo pequeño y caminar en grandes grupos como acto colectivo. Esto debes ponerlo en práctica para poder decidir por ti mismo. Cada uno se encuentra más satisfecho en una u otra circunstancia. Prueba todas y decide cuál es tu favorita.

Más adelante ampliaré la información de caminar en pareja y en grupos, de momento, aquí van algunas ventajas:

CAMINAR SOLO

Las diferencias entre caminar solo o acompañado tal vez sean mayores en el plano psicológico. En solitario es posible que exprimas al máximo esos efectos que tienen que ver con la liberación de la mente, efecto que te va a producir ser más resolutivo y también creativo. Te relajará, liberarás tensiones y quizás, como he dicho, resuelvas esos pensamientos e ideas recurrentes que en otras situaciones se convertirían en irresolubles y obsesionantes. En el plano físico te posibilitará llevar tu propio ritmo. Al ser autónomo podrás decidir la duración y la dificultad que vas a acometer en tu recorrido.

CAMINAR EN PAREJA O EN PEQUEÑOS GRUPOS

Por otro lado, caminar en pareja o en pequeños grupos reforzará las relaciones y afianzará los lazos de amistad. La caminata deportiva, al ser un acto aeróbico, te permitirá tener una conversación. En estos casos el beneficio se ve incrementado como resultado de la estimulación que puedes recibir de tus compañeros para fomentar la constancia o para acometer los siguientes retos.

CAMINAR EN GRANDES GRUPOS

Aunque caminar en grandes grupos es poco habitual, tenlo en cuenta por sus notables ventajas. Entre otras aporta la seguridad del encuentro debido a que siempre habrá suficientes caminantes dispuestos. Por otro lado, permite crear eventos colectivos extraordinarios con vuestro ejercicio favorito como figura principal, que, además, divierten y motivan, creando expectativas, como son las visitas a nuevas zonas naturales o parques urbanos o la compaginación con actividades culturales. A este respecto son muy útiles algunas aplicaciones informáticas para teléfonos y ordenadores, que facilitan la puesta en contacto con otros usuarios con intereses comunes.

De cualquier forma, no te cierres a una sola opción y disfruta de la vertiente deportiva de caminar, ya sea solo o acompañado.

4

MÍNIMO EQUIPO DEPORTIVO, GRANDES RESULTADOS

Puede que te resulte divertido explicar a ese amigo escéptico tus nuevas costumbres deportivas y aclararle, además, tu necesidad de un equipamiento deportivo adecuado. Es cierto que para caminar solo se requieren dos piernas, pero poco a poco descubrirás que para darle el enfoque deportivo necesario si quieres que te beneficie, no son necesarias únicamente las piernas. No se trata de salir a ejercitarte con la misma indumentaria que usas para ir a comprar el pan. Necesitas adquirir un equipo que invariablemente emplearás cada día y su correcta selección es crucial. Tanto es así que, una vez que haya cumplido su vida útil, ante unos buenos resultados, querrás hacer todo lo posible por reponerlo con exactas características al recientemente gastado. Pero también habrá equipo que solo necesitarás bajo determinadas circunstancias. Frente a algunas, gran parte del éxito dependerá de la buena elección del material.

Imagínate ya, por ejemplo, enfrentándote a la realización de un viaje por etapas. Combinando de este modo la actividad deportiva con el descubrimiento de la naturaleza en parajes recónditos. Pues bien, en casos como este el material que lleves debes seleccionarlo previamente para que responda a las necesidades que puedan darse. Y se elegirá en función de:

- La distancia.
- El terreno.
- El clima de la zona y las condiciones meteorológicas.
- Los desniveles que debes afrontar.
- La duración de la caminata.

- Si vas solo o en compañía.
- Las comunicaciones.

Un material inicial mínimo te servirá, pero como ocurre con cualquier deportista verdaderamente forofó, desearás mejorar y, para ello, será necesario que amplíes las prestaciones del equipo.

LAS ZAPATILLAS

Es comprensible empezar por el elemento necesario por excelencia, el calzado. A la hora de elegirlo conviene que te dejes asesorar por el vendedor, suelen ser buenos conocedores de las necesidades del caminante.

Evidentemente, debes elegir unas zapatillas deportivas de perfil bajo, o sea, que no engloben el tobillo, y de ese modo puedas emplear la técnica de la pisada completa deportiva y natural, desde el talón hasta los dedos —hablaré de la técnica en el capítulo siguiente—. Las zapatillas también deberán tener una suela con el agarre necesario adecuado al terreno por el que vayas a discurrir a diario. Elígelas, por supuesto, impermeables si en esa temporada se esperan lluvias. Tras estos mínimos requisitos, has de probártelas, porque deben sentarte bien, es decir, tienes que estar cómodo con ellas.

Llegados a este punto, seguro que crees que son varios los modelos que cumplen con las cualidades descritas. Intentaré ser aún más explícito y tener en cuenta otras características.

Lo ideal es que sean zapatillas deportivas diseñadas específicamente para caminar. Es cierto que parece que si compras unas para correr te valdrán igualmente, pero en realidad no es así. Cada deporte tiene sus necesidades y los pies han de ser lo primero si hablamos de caminar. No es del todo fácil por el momento encontrar calzado específicamente diseñado para esta actividad, y mucho menos que sea, además, atractivo, de diseño desenfadado y divertido, aunque parece que poco a poco esto se va solucionando; esperemos.

Recuerda tomar con prudencia los consejos de otros usuarios, porque cada uno somos un caso y el calzado que a una persona le da un resultado fabuloso no tiene por qué dártelo también a ti.

Las características que has de buscar en el calzado óptimo para caminar en tu día a día son las siguientes:

LIGEREZA

En la actualidad se fabrican zapatillas verdaderamente complejas en sus prestaciones que mantienen una gran ligereza gracias a la evolución de sus materiales. No harás ni mayor ni mejor deporte por añadir un peso excesivo a los pies, sino todo lo contrario.

Amortiguación, pero la justa. Las zapatillas orientadas a la carrera necesitan compensar las grandes cargas que han de soportar los corredores en sus articulaciones. Por el contrario, el impacto que se produce al caminar es muy inferior, así que no necesitas que sean excesivamente altas, ni sobrecargadas en su peso ni rígidas debido a sus sistemas de aire o de gel para amortiguar. Además, con ello puede disminuir en exceso la libertad del pie y sus sensaciones sobre el suelo. No obstante, en el caso de personas con sobrepeso es conveniente una amortiguación superior.

Para caminar en el día a día no son del todo recomendables las medias suelas de EVA —no hay que confundirlas con plantillas de EVA—; estas están más recomendadas para grandes caminatas por entornos naturales con muchas irregularidades en el terreno.

TACÓN

El tacón no ha de ser muy alto. Si la parte posterior de una zapatilla es excesivamente elevada, puede producirte sobrecarga en la zona anterior de la pierna, en los tibiales, y con ello puede producirse una lesión. Además, la arista del talón en su parte posterior conviene que sea redondeada e, incluso, que tenga un poco de bisel.

FLEXIBILIDAD

Han de ser flexibles en algunas partes. Una zapatilla para caminar puede conservar algo de rigidez en la zona del arco plantar; esto en ciertos casos puede ser incluso beneficioso para prevenir lesiones. Pero lo que es absolutamente necesario es que en la zona media anterior de la suela tenga la mayor elasticidad posible. De esta forma favorecerá el ejercicio de la técnica correcta y aportará comodidad. También puede tener flexibilidad en la mitad posterior del pie.

ANCHURA

Anchas en su parte anterior. Esta es otra característica que las distingue del calzado para *runners*, que habitualmente se estrechan en la puntera.

Observa tu pie mientras caminas descalzo sobre una superficie dura y observarás la necesidad natural que tiene de ensancharse al tomar contacto y aplicar sobre él en vertical todo tu peso. El calzado para caminar debe respetar esa naturalidad en su movimiento, no constriñéndolo. Además, si sigues observando apreciarás cómo al caminar de forma correcta los dedos tienden a abrirse para afianzarse, proporcionando equilibrio e impulso. Lo ideal es que este proceso se lleve a cabo dentro del calzado al igual que ocurre en el pie liberado.

INTERIOR

Fundamental, el interior ha de ser cómodo. Es importante que su confección interior sea casi como un guante, prácticamente sin costuras. Debes tener presente que casi cualquier zapatilla te resultará cómoda durante los primeros diez metros de camino, sin embargo, casi ninguna dejará el pie intacto tras doce o quince kilómetros de ejercicio.

Existe la creencia de que con el uso las zapatillas «se doman», pero en realidad eso no ocurre. Siempre debes seleccionar calzado lo más cómodo posible. Habitualmente son las zapatillas incómodas las que «doman» al pie, produciéndole rozaduras, ampollas y durezas.

TALÓN

Es importante que el talón se sienta bien arropado por la estructura que lo rodea en la zapatilla. Debes asegurarte de que no se producen rozaduras en esa zona.

PLANTILLAS

Una característica interesante que también debes considerar en la selección son las zapatillas con plantillas extraíbles. Cuando el calzado las tiene, es recomendable sacarlas cada día, evitando en cierto modo que la humedad haga proliferar las bacterias que dañan la zapatilla y causan mal olor. Al hacerlo, aprovecha para eliminar los granos de arena y así alargar la vida del calzado, puesto que el roce de la tierra bajo la plantilla llega a desgastarlo.

Es posible que necesites plantillas correctoras o zapatillas específicamente fabricadas para su adecuación a las características de tu pie o de tu pisada. En estos casos consulta siempre a tu especialista y dirígete a comercios reputados que puedan ayudarte. Es muy común que la pisada en vez de ser neutra sea pronadora o, en bastante menor medida, supinadora. Las personas pronadoras emplean el interior del pie al apoyarlo y las supinadoras, el exterior.

TRANSPIRABILIDAD

Por mucho frío que haga, si caminas deportivamente el pie se calienta y suda, por eso es fundamental que la confección sea de un material poroso.

Si crees que te va a merecer la pena adquirir unas zapatillas impermeables, recuerda que se fabrican con tejidos especiales, cuya función es evitar la entrada de agua y permitir que traspiren desde dentro. Hoy existen diferentes nombres comerciales para este tejido tan técnico. Pregunta en tu tienda especializada, pero has de saber que el precio suele incrementarse en

aproximadamente un quince por ciento frente a las que no están confeccionadas con él.

AGARRE EN LA SUELA

Para entornos urbanos selecciona una suela con un dibujo menos marcado, pero de material más resistente al desgaste. Por el contrario, para caminar por entornos forestales y con suelos naturales es mejor que elijas suelas con más dibujo, de amplias hendiduras, a pesar de que estos materiales sean más blandos y, por lo tanto, se desgasten muy pronto sobre zonas duras. Escoge en estos casos zapatillas entre las llamadas de *trail* o carreras de montaña. De cualquier manera, si las que eliges tienen incrementados el agarre en la zona de la puntera, te resultarán ideales para caminar.

PROTECCIÓN EXTERIOR FRENTE A GOLPES

Si tu caso es que vas a emplearlas a menudo en caminos con grandes piedras o raíces que sobresalen es muy interesante que incorporen tanto alrededor del talón como en la zona de los dedos protecciones específicas a modo de escudo realizadas con materiales resistentes, pero flexibles.

TALLA

Cuando elijas el tamaño de tu calzado no te sorprendas de que tengas que emplear una o incluso dos tallas más que cuando compras zapatos de vestir.

Ten en cuenta que casi todo el mundo tenemos un pie algo más largo que el otro, por eso intenta identificarlo si fuera tu caso y pruébate las zapatillas en él. Al final del día, o tras haber caminado unos kilómetros, el pie se ensancha, y hasta se hincha, ese es el mejor momento para probarte el calzado de caminar.

Lleva los calcetines que habitualmente empleas para tus caminatas, pruébatelas con ellos puestos y elige de modo que por delante de tu dedo más largo haya una distancia libre de aproximadamente el grosor de un dedo y medio. El pie debe quedar cómodo y capacitado para realizar su función.

LIMPIEZA

Es conveniente que se sequen antes del siguiente uso, sobre todo si ha llovido. Para ello extrae las plantillas e introduce papel de periódico o absorbente. Con esta finalidad es muy interesante también disponer de dos pares de zapatillas y así alternarlas y permitir que se sequen las usadas del día anterior.

Nunca las seques sobre fuentes de calor, con esto lo único que consigues es que se deterioren los materiales y, además, que se despeguen sus diferentes piezas. Por el mismo motivo, si decides lavarlas en lavadora no lo hagas con un programa de agua caliente.

ATADO DE CORDONES

Emplea correctamente los ojales superiores de los cordones. Hay ciertos modelos de zapatillas que tienen varios ojales muy juntos en la zona superior. En el caso de que seas una persona con el empeine muy alto o muy ancho, puedes dejar de emplear el último, o los dos últimos, en beneficio de tu comodidad. En todos los casos recuerda ajustarte correctamente y con dedicación los cordones, siempre distribuyendo su presión de forma homogénea de abajo hacia arriba.

PRECIO

Es conveniente no ser muy mirado con el precio del calzado, puesto que siempre hay que llegar a unos mínimos de calidad que te permitan practicar la

caminata con seguridad.

Un calzado mal elegido puede provocarte molestos problemas en articulaciones de tobillos, rodillas y caderas, y también en los ligamentos. No obstante, ten en cuenta que no siempre la zapatilla más cara es la más adecuada.

Si tras estos consejos no encuentras un calzado específicamente diseñado para caminar deportivamente, opta por la menos mala de las elecciones y compra unas zapatillas de correr que sean flexibles, ligeras y muy anchas en su parte anterior.

DURACIÓN DE LAS ZAPATILLAS

El calzado seguirá siendo ideal mientras se mantengan las características descritas. Asume que las zapatillas debes cambiarlas cada cierto tiempo. Si mantienes la costumbre de ejercitarte caminando es posible que las zapatillas te duren unos siete meses aproximadamente, entre mil y mil trescientos kilómetros como máximo.

Es posible que después de leer toda la información dada, te decidas a adquirir dos pares de zapatillas; si es así, compra unas específicamente para usar en verano, finas y muy transpirables, y otras equipadas con membrana impermeable que no te impidan salir en los días de lluvia.

LOS CALCETINES

Seguimos con los pies. No puede ser de otro modo, hablamos de caminar.

Elegir bien los calcetines no tiene que ser tan complicado como elegir un buen calzado, pero sí es igual de importante. Incluso es conveniente seleccionar los calcetines antes de pasar a la elección de calzado. Tal vez te decantes por unos gruesos y eso debe influir en la talla de la zapatilla. Como ya he dicho, llévate tus calcetines favoritos para probarte el calzado.

El hecho de elegirlos gruesos o finos dependerá del gusto de la persona, de sus sensaciones. Los primeros a veces tienen su espesor ubicado en los sitios

ideales para proteger el pie al caminar y pueden ser muy recomendables.

Existen incluso calcetines de doble capa fina que previenen rozaduras. Lo que consiguen es que una capa se deslice sobre la otra al caminar y eliminan así que lo hagan sobre la piel, evitando esa fricción. Este efecto se consigue igualmente poniéndose dos pares finos —de siempre se ha hecho así—.

Sean como sean los que selecciones, conviene que su tejido sea sintético o tenga gran parte de ello para que absorban la humedad corporal, y de ese modo el confort sea mayor y se sequen antes. Sin duda, lo agradecerán tus pies.

También es importante que no tengan costuras o tengan las mínimas posibles, además, han de quedarte bien ajustados al pie sin apretarte. Si lo hicieran, evitarían su correcta circulación sanguínea, y si estuvieran muy holgados se crearían bolsas y pliegues que inmediatamente con el paso de los kilómetros te crearían molestias y roces.

Es una prenda que ocupa poco, por lo tanto, a partir de cierta duración de la caminata debes plantearte llevar unos de repuesto. Esto no se valora suficientemente hasta que se necesitan.

No te dejes guiar por las modas, actualmente se usan mucho los calcetines tobilleros, pero no siempre son la mejor opción. Decide por ti mismo.

ROPA Y TEJIDOS

En general, para la ropa, el uso de tejidos técnicos es lo más aconsejable, aunque si adquirirla se va a convertir en una excusa para no comenzar hoy mismo, te equivocas; para dar tus primeras caminatas deportivas te valdrán muchas de las prendas de las que ya dispones. Pero como te va a gustar y querrás seguir, es un buen momento para que hagas algo por ti y adquieras ropa de calidad y, además, favorecedora.

El tejido técnico ha sido creado para cumplir con el cometido para el que se va a emplear, es un tejido funcional. La ropa funcional hoy por hoy está compuesta de material sintético, poliéster, o gran proporción de ello. Además, en su confección se minimiza todo lo posible la presencia de costuras y son prendas elásticas con colores muy resistentes frente al paso del tiempo y los lavados.

Este material consigue absorber la humedad que está en contacto con la piel, bien debido al sudor o la lluvia, y nos hace mantenernos secos y confortables, con lo que se evita que nos destemplemos. Otra propiedad es que se seca rápido. Como ves, todo son ventajas. Sin embargo, hay personas de piel sensible, con alergias o intolerancias, que indudablemente deben encontrar sus propias alternativas.

A veces en esta ropa se deposita mal olor relacionado con el sudor. Ya existen fibras especiales que incorporan en su confección iones de plata u otras soluciones para intentar prevenirlo.

Para las prendas que están en contacto directo con la piel en días fríos, existe una opción mejor que el tejido técnico, y es la lana de merino.

Para la temporada muy calurosa opta por una camiseta sin mangas o de manga corta y una malla o un pantalón cortos y cómodos que no te produzcan rozaduras. Cuidado si empiezas muy temprano o acabas muy tarde y refresca. Debes contemplar la idea de llevar alguna prenda fina con mangas que te proteja al terminar —una opción es llevarla atada a la cintura—.

Según vaya llegando el frío, inclínate por las mallas largas o los pantalones tipo chándal, que no sean demasiado anchos. Para irte abrigando añade capas en la parte superior. Es conveniente que la primera, la que va en contacto con la piel, sea, como ya he dicho, de tejido técnico y de manga larga. Sobre esta puedes añadir, por ejemplo, otra confortable de algodón. Finalmente, en el exterior, utiliza una capa de más abrigo —cortavientos o impermeable— para protegerte del viento o de la lluvia.

El impermeable conviene que sea funcional, que te aíse de la lluvia, pero que te permita que el sudor vaya transpirando hacia afuera. El chubasquero no debe ser una sauna, no es en absoluto recomendable. Además, ha de ser largo para que el agua escurra al menos hasta la zona media de la pierna y lleve ajustes en las mangas para evitar que el agua se introduzca dentro.

Si es un buen impermeable transpirable puede hacer las veces de cortaviento; en este caso, valora que en la cintura lleve algún ajuste, cordón o similar que evite la entrada del viento. Por cierto, rehúye llevar paraguas en tus caminatas deportivas; esto es incuestionable.

En general, en tiempo frío opta por ponerte algo menos de ropa de la que te pondrías para estar en el exterior sin más. No olvides que estás realizando una actividad deportiva y tu temperatura ascenderá de manera natural.

Es conveniente por seguridad, si existe la posibilidad de que practiques en

momentos de baja iluminación, que lleves colores claros o prendas con apliques reflectantes.

Resumiendo, la ropa ha de ser cómoda todo el tiempo, desde el principio hasta el final de la actividad. Ha de ser transpirable y debe mantenerte seco y proporcionarte facilidad de movimientos.

EL SUJETADOR

La anatomía humana femenina requiere de especial atención. El tejido de la mama no es músculo, es muy delicado, y hay que protegerlo porque el daño es permanente una vez que se ha producido. En este caso hay que dejarse asesorar, pues es un campo en el que se sigue investigando y permanentemente salen novedades al mercado.

En líneas generales, está claro que un material sintético, al menos en cierta proporción, va a ser lo más recomendable. Hay que optar siempre por un sujetador especial deportivo; lo que se busca es máxima sujeción y comodidad. Al ser un artículo elástico, es necesario sustituirlo periódicamente —como mínimo una vez al año— para que siga manteniendo todas sus propiedades.

Una vez que hayas encontrado el modelo ideal según tus necesidades, adquiere dos para alternarlos mientras uno se está lavando.

Ten en cuenta que si te acabas de incorporar a la actividad física, tus medidas disminuirán progresivamente, por lo que debes poner especial cuidado en tu próxima adquisición.

OTRAS PRENDAS

Para épocas de mucho frío es conveniente que evites exponer la mayor parte del cuerpo al contacto con el exterior, por lo que es recomendable que emplees guantes.

La cabeza y el cuello suponen aproximadamente el diez por ciento de la superficie corporal, por eso conviene taparlos —mucho más si tienes poco

pelo—. Usa gorro o gorra, capucha, bufanda, bandana, braga... Tú decides.

Las prendas que tapan la boca y la nariz no solo evitan que la piel esté en contacto directo con el frío, también te ayudan a que el aire que inspiras sea más cálido.

El gorro o gorra de visera conviene que esté confeccionado con tejidos que aporten un extra de protección frente al sol; en invierno en muchas zonas los días son muy claros y existe una exposición solar considerable contra la que debes protegerte también. Intenta que proyecte sombra sobre tu cuello.

Existe otra ventaja de protegernos mediante gorros y gafas de sol. Estas prendas favorecen una mejor postura al caminar deportivamente y evitan con ello dolores y lesiones en el cuello y en la zona dorsal derivadas de hacerlo con la cabeza inclinada hacia el suelo.

OTROS ELEMENTOS O ACCESORIOS

Con las prendas nombradas hasta ahora puedes practicar la caminata deportiva con absoluta comodidad y sin limitaciones, aunque puedes ampliar el equipo según otras necesidades eventuales o, simplemente, por tu propio gusto.

RIÑONERA

Parecía un artículo pasado de moda, pero en la actualidad es la mejor opción para practicar deporte; por muy pocas cosas que necesites siempre estarán las llaves de casa, la documentación, el teléfono y el agua. Úsala y verás sus ventajas. Hay unas muy planas que sirven para el dinero y la documentación; tal vez estas sean suficientes en tu caso. Para caminar te sentirás mejor con ella en la parte trasera. Consigue que te quede cómoda, que no te apriete.

Sustituto o complemento de la riñonera pueden ser los brazaletes que se colocan en la parte superior del brazo para portar el teléfono.

GAFAS DE SOL

Ya las he mencionado. Es importante que sean homologadas y verdaderamente te ofrezcan protección frente a los rayos ultravioleta —UV—. Ten en cuenta que esta protección es independiente del color y opacidad de las lentes. Selecciona la opacidad dependiendo de tus gustos y del tipo de exposición —más o menos directa, más o menos intensa—, pero no olvides que la protección UV siempre la deben tener. De hecho, es muy peligroso a la larga usar gafas con colores muy oscuros que permiten mirar cómodamente en presencia de mucha luz y que, sin embargo, no tienen este tipo de protección.

LUZ FRONTAL

En zonas o épocas de mucho calor, y si dispones de tiempo suficiente, es posible que te apetezca caminar al anochecer o al amanecer. A pesar de la poca luz, es un buen momento para disfrutar de la caminata deportiva. En estas circunstancias colócate una luz frontal para, de este modo, dejar libres las manos.

Existen muchos modelos en el mercado, por lo que aparte de seleccionarlo por su potencia, observa también si es resistente a la lluvia por su estanqueidad y si tiene opción de luz trasera roja para hacerte aún más visible y así aumentar la seguridad.

LAS PESAS Y LAS FAJAS

El uso de las pesas en las manos mientras se camina tuvo adeptos hace años, pero la tendencia actual las desaconseja por completo.

Las pesas no aportan muchos beneficios, contribuyen poco al fortalecimiento y aumenta insignificamente el gasto calórico. Lo único que se consigue es estirar de forma poco natural los ligamentos de hombros, codos y manos. Según algunos autores, su utilización incluso puede aumentar la presión sanguínea.

Tampoco emplees faja para adelgazar, con ella solo conseguirás eliminar líquidos, pero no disminuirá el peso de manera permanente, alterará la función natural de transpiración y puede provocarte trastornos derivados de problemas con tu termorregulación.

PODÓMETRO

Para observar y mejorar la progresión se ha usado hasta ahora el podómetro. Puedes usarlo, por supuesto, pero la realidad es que mediante el receptor GPS alojado en la gran mayoría de los teléfonos móviles conseguirás lecturas más exactas que con uno de estos aparatos. Recuerda que las lecturas GPS del teléfono no dependen de la cobertura telefónica de la red contratada, sino de la presencia de suficientes satélites y de la calidad y del buen estado de tu equipo receptor.

PULSÓMETRO

No es estrictamente necesario para la actividad deportiva, solo es importante en personas con problemas cardíacos que necesiten atenerse a una pauta y a unos umbrales marcados por su médico.

En la actualidad los hay muy buenos y ofrecen lecturas altamente fiables. Se pueden combinar con las lecturas de distancias de tu teléfono o de tu podómetro e ir conociendo poco a poco tu capacidad cardíaca. Puede convertirse en un juego motivador y de toma de conciencia muy interesante.

La medición de las pulsaciones la realizan gracias a la existencia de un medidor emisor que has de colocar en el tórax y que envía la información al reloj pulsómetro situado en la muñeca.

Existen otros modelos sofisticados que toman la medición en la muñeca, y de ese modo no necesitas colocarte dos aparatos al mismo tiempo. Los hay de precio superior que miden directamente la distancia recorrida, pues incorporan un receptor GPS. Tu teléfono también puede convertirse en uno si

lo conectas con la banda medidora de las pulsaciones que llevarías en el pecho.

MÚSICA

Puedes entretenerte o motivarte gracias a la música. A veces, una buena selección de canciones te ayuda a seguir el ritmo que tienes como objetivo para esa sesión. Ahora lo más habitual es llevarla en el teléfono o en otro dispositivo electrónico. La podrás escuchar con auriculares de cable o ahora ya inalámbricos.

La tecnología no deja de sorprendernos y existen también unos dispositivos que nos miden las pulsaciones al colocárnoslos en los oídos. Sin embargo, lo más importante es que no descuides tu seguridad. «Llevar puesta» la música te puede poner en peligro al no advertir fácilmente la aparición de vehículos o de cualquier otra advertencia sonora.

5

LA TÉCNICA

ERRORES COMUNES

Es necesario que camines con la técnica correcta, ya que no estamos hablando de hacerlo del mismo modo que andas todos los días. En realidad, estás marcándote un objetivo que tiene que ser eficiente para conseguir los retos deportivos que la caminata te puede aportar. Por lo tanto, también debe ser completo y preventivo.

Tendemos a minusvalorar el modo exacto a través del cual usamos la caminata como un ejercicio físico. Y lo hacemos así probablemente condicionados porque es un acto cotidiano que realizamos a todas horas desde unos pocos meses después de haber nacido. A partir de hoy debes conseguir desarrollar la percepción crítica de tan «sencillo» y «común» acto.

Cualquier experto en el análisis del movimiento humano —y tal vez también tú mismo— podría deducir el estado de ánimo de una persona con solo observar sus movimientos al andar. Probablemente acertemos al pensar que un individuo que anda cabizbajo con su barbilla cercana al pecho es un caminante abrumado por alguna circunstancia que le supera. Si, además, su caminar es excesivamente pausado es muy posible que se sienta desanimado. Por el contrario, una persona que camina con decisión, erguida y se impulsa con fuerza a través de sus piernas con la cabeza bien alta, transmite una indudable sensación, probablemente muy cierta, de autoconfianza, felicidad, determinación y satisfacción.

Pues bien, es posible que en cierta medida este sea un viaje de doble sentido a través de la consciencia, control y adecuación de la manera de

caminar, pues podemos ayudar a restablecer nuestras emociones y enfrentarnos con más positivismo al día a día.

Empecemos con la labor crítica y observa cómo caminan los niños. Verás en la mayoría de los casos movimientos naturales no condicionados por malas posturas o lesiones; movimientos globales que incluyen levemente la parte superior de sus cuerpos en ayuda de sus piernas al desplazarse.

Luego, por el contrario, fíjate discretamente cómo nos movemos los adultos, cómo se enfrentan al hecho de caminar las personas que te rodean. En este caso, lo que percibirás en realidad es que hay casi tantas maneras de moverse, tantas formas de disponerse a avanzar, como personas. Este hecho viene dado por varios motivos, entre ellos está la complexión particular de cada uno, que, por supuesto, tiene una explicación genética. Pero en la mayor parte de los casos es la huella que han dejado en nosotros antiguas lesiones o malas posturas que nos condicionan las que nos hacen andar de un modo u otro.

Una vez advertido todo esto, convéncete de que tienes capacidad y determinación para modificar, optimizar y hacer más saludable y satisfactoria tu manera de andar. Nunca es tarde para aprender.

Si realizas correctamente la técnica de caminar conseguirás incrementar al máximo sus propiedades saludables y obtener más y mejor entrenamiento con el necesario aumento también de las calorías consumidas. Todo ello ha de ser ya en este momento objetivo prioritario para ti. Recuerda que cualquier mínimo cambio en la técnica tal vez no tenga una repercusión inmediata evidente, pero su repetición en el tiempo evidenciará sus efectos antes de lo que imaginas.

LA POSTURA DEL CUERPO

Hay que mantenerse erguido a la hora de caminar, conseguir ser consciente de que es la columna la que cumple la función para la que existe, sostener el cuerpo en vertical. Para ello, presta especial atención a cómo se colocan los músculos situados en tu abdomen. Observa cómo, al intentar contraerlos para acercar al ombligo hacia la espalda, la columna se estira y verdaderamente empieza a soportar con descaro el propio peso.

Si ahora tomas consciencia de la extensión del cuello, prolonga en vertical la postura, ya correcta de la columna. Por el contrario, un cuello demasiado adelantado o retrasado te producirá tensiones innecesarias y dolorosas en la parte superior del tronco. Dicho de otro modo, al caminar el foco de los ojos debe proyectarse hacia adelante, como al infinito. Manteniendo esta postura en la cabeza, sin embargo, por practicidad y seguridad has de aproximar la mirada a ti para conseguir apreciar los obstáculos y así poder esquivarlos.

El resultado de todo lo anterior debe ser también una correcta posición de las caderas, ya que ha quedado el trasero metido y estas han adoptado una posición neutra. No están sobresaliendo por detrás con el consiguiente sobreesfuerzo producido en la zona lumbar ni demasiado adelantadas, cosa que dificultará el equilibrio y la movilidad.

La postura de los hombros ha de ser retrasada para reforzar el erguimiento y, sobre todo, para favorecer la función respiratoria, dotando a los pulmones de libertad para expandirse. Además, debes colocarlos de manera relajada, un tanto caídos en vez de comprimidos hacia arriba, postura frecuentemente errónea.



Postura correcta al caminar.

LA ZANCADA

Veremos ahora cómo emplear la parte inferior del cuerpo. Es importante que tomes conciencia de que el buen uso de los potentes paquetes musculares que mueven las extremidades inferiores contribuye también y en gran medida a una adecuada postura en la mitad superior.

Para el correcto uso del pie debes, lo primero de todo, darte cuenta de que con las zancadas desplazarás el cuerpo hacia adelante, fluirás en ese sentido, intentando minimizar en la medida de lo posible el esfuerzo en vertical tanto hacia abajo como hacia arriba. Concienciado de esto, no te será difícil entender lo siguiente.

Para emplear el pie en cada paso comienza a aplicar este sobre el suelo posándolo, nunca golpeándolo, desde el talón y con la punta de los dedos orientada hacia adelante y ligeramente hacia arriba.

Es el talón la primera zona que toma contacto con la superficie para, a partir de ese momento, hacer pasar la pisada por la planta hasta terminar empujando con las articulaciones de los dedos hacia atrás —como intentando apartar por detrás de ti la superficie que te sustenta—.

Es evidente que el pie contrario se mueve de igual modo, pero comenzando el mismo movimiento descrito justo cuando el anterior ha terminado el suyo. Es decir, el segundo pie estará impulsando a través de las articulaciones de los dedos mientras que el primero comienza a posarse en su talón.

Caminar debe asemejarse a desplazar a ambos lados de una línea recta de un pie tras otro, muy próximos a la línea, pero no necesariamente sobre ella.

Si te fuera muy costoso orientar las puntas de los pies hacia delante, no intentes forzar su reorientación para evitar así sobrecargas articulares en tobillos y caderas. En este caso, consulta con un especialista y con su supervisión, si lo aconsejara, marca objetivos asimilables a corto plazo para conseguir, gracias al caminar consciente, grandes efectos a largo plazo.

En cuanto al uso de las piernas es importante al caminar conseguir que las articulaciones de los tobillos y de las rodillas permanezcan relajadas, de tal modo que evites ese subir y bajar característico, como a saltitos, del cuerpo. La pierna ha de pasar bajo la vertical estirada, pero no con la rodilla bloqueada.

Para evaluar las zancadas fíjate en dos características: el ritmo —rapidez de movimiento, frecuencia— y su longitud. Es habitual caer en el error de querer dar zancadas más largas para llegar antes a cumplir con la distancia total del recorrido, para lograr ir más rápido. Pero realmente no es así como

se consigue. Ritmo y longitud están estrechamente relacionados, de tal modo que lo más efectivo para caminar rápido es aumentar el ritmo, hecho este que conlleva habitualmente un acortamiento de la zancada.

Cada uno de nosotros deberíamos averiguar tras practicar de distintos modos el ritmo y la longitud con el que nos encontramos más cómodos, sin perder de vista que ritmos superiores mantenidos durante el mismo tiempo conllevan mayor ejercicio, entrenamiento y gasto calórico.

EL MOVIMIENTO CORRECTO DE LAS PIERNAS AL CAMINAR

Según vayas consiguiendo mayor movilidad te irás sintiendo más ágil y tu cuerpo responderá por completo a tu control; cada vez adquirirás mayor consciencia de cómo actúas.

Asegúrate poco a poco de que el movimiento de las piernas es parecido al de un péndulo que cuelga de tu cadera, un movimiento un tanto independiente del resto del cuerpo, una manera de moverte que no involucra a tu espalda ni a tu tronco. Haciéndolo así te sentirás más fuerte, más dueño de tus actos, más ágil, más libre y, lo que es mucho mejor, evitarás reflejos dolorosos en otras zonas del cuerpo. Mejorarás sustancial y rápidamente. Pero para lograrlo, emplea las piernas de manera relajada, estíralas, pero nunca llegues a bloquear por completo la rodilla en su máxima extensión.

LOS BRAZOS

Cuando andamos de forma normal, los brazos balancean extendidos a nuestro lado moviéndose pendularmente desde el hombro —es un movimiento compensatorio natural instintivo—, y lo hacen de una manera alterna con respecto a las piernas. Llegará a su extensión máxima delantera del brazo izquierdo cuando también lo haga al mismo tiempo la pierna derecha, y viceversa, permanentemente, siendo, por lo tanto, la proporción de uno a uno, un braceo por una zancada. Luego, cada individuo tenderá a

mayor o menor amplitud en su braceo. Evidentemente no todos lo hacemos igual.

Para caminar de forma deportiva válete de esta pauta, incorporando una sola modificación: la posición del brazo doblado por el codo, formando entonces este un ángulo de noventa grados de manera constante, absolutamente permanente. Esto te permite ejercer un movimiento consciente del brazo hacia adelante y hacia atrás que implican los músculos de la parte superior del tronco, y con ello ayudas al ritmo marcado e incrementas el esfuerzo producido.

Dicho movimiento has de realizarlo dentro de unas pautas que consisten en llevar los brazos paralelos a la línea de desplazamiento, sin cruzarlos ni por delante ni por detrás del tronco. Al lanzar el brazo hacia atrás eleva los codos por detrás, siempre en ángulo recto, hasta el punto en que la mano del mismo brazo te llegue a la cintura y luego devuelve el brazo hacia delante de modo que la mano suba, aproximadamente, a la altura del pecho. Con esta manera de moverte lograrás aumentar la frecuencia de paso y también el flujo sanguíneo en los brazos.



Activa los brazos para aumentar el ritmo y ejercitar el tronco.

POSICIÓN CORRECTA DE LAS MANOS AL CAMINAR DEPORTIVAMENTE

En el modo deportivo de caminar ya descrito, potenciando los brazos, la manera más cómoda y recomendable para colocar las manos es mediante su postura cerrada, pero relajada, puños laxos, dejando un pequeño hueco en su palma.

LA RESPIRACIÓN

Al caminar emplea la respiración de manera consciente o al menos observando con suma atención la manera de producirse. Mientras caminas, debes ser capaz de inspirar el aire por las fosas nasales y expulsarlo por la boca. Ello sería en primer lugar un indicativo de que estás consiguiendo ejercitarte de manera aeróbica sin sobreesfuerzos, de acuerdo con todos los objetivos aquí descritos. Pero también te beneficiaría debido a que el aire que inspiras por la nariz se temple, se filtra y se humedece en el momento de introducirlo.

La consciencia de la respiración durante el ejercicio es muy beneficiosa. Al principio, cuando empiezas a emplear y aprender el acto de caminar como ejercicio físico, si te es dificultoso mantener la inspiración nasal y las circunstancias te exigen tomar el aire por la boca, ralentiza la caminata y el esfuerzo para llegar a regular y volver a lograr inspirar regularmente por la nariz.

Has de saber utilizar también a propósito la respiración, pues al pausarla lograrás estabilizar los niveles y tranquilizarte. También puedes llegar a emplearla incluso en el sentido contrario, para acometer ciertos objetivos que requieran que te aceleres.

Una vez descrita la técnica necesaria para caminar deportivamente, es importante que experimentes para terminar de conocer tu cuerpo, su potencial, sus limitaciones e ir obteniendo tus propias conclusiones. Cuando camines escucha lo que el cuerpo te dice, hazte sabio de tus movimientos. Y recuerda una recomendación que servirá para todas las ocasiones: si algo duele, no lo hagas.

ERRORES POSTURALES MÁS COMUNES AL CAMINAR DEPORTIVAMENTE

- Caminar en postura encorvada, no posicionar la espalda.
- Falta de movilidad en la parte superior del cuerpo; a veces propiciada por la presencia de una mochila que debes intentar sustituir por una riñonera o similar.
- Tensión de los hombros excesiva que hace que los alejes involuntariamente del suelo (que permanezcan elevados en todo momento).
- Colocación abierta de los brazos muy separados de su caída natural paralela al tronco.
- Cabeza inclinada hacia abajo, la nuca no continúa la línea marcada por la columna.
- Inclinarse el torso hacia adelante y aumentar en exceso la longitud de la zancada para avanzar más velozmente. Es un error, para avanzar a mayor velocidad mantén la postura erguida y aumenta la frecuencia de tu paso, aunque para ello tengas que acortar la zancada.
- Caminar con las articulaciones inferiores, rodillas y tobillos tensos.

6

LA HIDRATACIÓN

Este aspecto he de explicarlo concienzudamente porque te ayudará a conseguir esas buenas sensaciones que te permitan continuar con la motivación y progresar en los resultados.

Para empezar, veamos el equipo asociado a la hidratación. Ya he nombrado las riñoneras. A este respecto diré que muchas de ellas tienen un compartimento específico para la botella de agua, incluso a veces para dos, algo ideal en épocas más cálidas. No optes nunca por llevar la botella permanentemente en la mano.

LAS BOTELLAS O TERMOS

Por otro lado, es necesario hablar sobre las botellas en sí mismas, pues es un tema un tanto controvertido. El material ideal por su higiene y buen sabor sería el vidrio, pero su fragilidad y su peso suelen desaconsejar su uso. No obstante, si deseas probarlas, ahora se fabrican forradas exteriormente, característica que disminuye la posibilidad de rotura y accidente.

Algunos plásticos pueden liberar bisfenol A (BPA) en el líquido que contienen, por ello, en general, no es aconsejable rellenar las botellas de bebidas comerciales a no ser que sepas que están libres de BPA. Este es un compuesto que se acumula en el organismo.

Las botellas de aluminio tampoco son lo más aconsejable, puesto que este suele liberarse en el líquido, sobre todo si es ácido, como zumos o similares.

Existen botellas de aluminio bañadas en su interior con resinas para evitar el efecto anterior. Suelen ser resinas epoxi y pueden liberar también BPA, así que tampoco son muy recomendables.

Definitivamente quédate con botellas y termos fabricados en acero inoxidable o de plástico garantizado libre de bisfenol A. En la actualidad se comercializan unas de un material plástico llamado tritan que está libre de BPA y que no aporta sabores diferentes a lo que contienen.

EL AGUA

El agua es fundamental en nuestro organismo. Estudiamos de pequeños que el cuerpo estaba constituido por agua en su mayor parte —entre un cincuenta y un setenta por ciento somos agua—, y somos en cierto modo un tanto inestables en este sentido porque podemos llegar a perder diariamente de manera natural tres litros. Dicha cantidad hemos de reponerla día a día, y es por ello que siempre se recomienda beber entre un litro y medio y dos de líquidos. Damos por hecho que la comida sólida también nos aporta agua al ingerirla, cuestión que permite completar, por lo tanto, las necesidades hídricas diarias.

Las principales funciones que el agua cumple son:

- Interviene en la digestión de los alimentos.
- Es componente principal de la sangre.
- Sirve para el transporte y la absorción de nutrientes.
- Elimina desechos metabólicos.
- Lubrica las articulaciones.
- Cumple un papel regulador térmico absolutamente esencial, más aún cuando lo que nos ocupa es una actividad deportiva, porque nos referimos al agua en forma de sudor que permite al evaporarse sobre la piel reacondicionar la temperatura.

Con una correcta hidratación se mejora el estado de la piel y de los ojos, el funcionamiento del aparato digestivo e, incluso, el estado general y, por lo tanto, el ánimo.

De cara a la ingesta de líquidos en la práctica de deporte asume que siempre debes llegar excelentemente hidratado a la realización de la actividad. Si la orina es demasiado oscura, podría ser un indicativo de lo contrario. Tómate tu tiempo antes de iniciar y rehidrátate.

Durante la práctica deportiva es esencial que no bebas solo cuando tengas sed. Hay expertos que dicen que si nos limitamos a beber cuando el organismo nos lo demanda, repondremos solo la mitad de lo que en realidad necesitamos. Lo que es correcto es marcarse una pauta a la cual ser fieles. Dicha rutina, dependiendo del calor y la humedad del ambiente que exista, y dependiendo también del caso particular de cada uno, puede concretarse en tragos cada veinte minutos de entre setenta y cinco y ciento cincuenta centímetros cúbicos de líquidos.

PRECAUCIÓN

Debes ser muy cauto frente a la deshidratación y seguir todos los consejos dados. Existe en algunas personas la creencia de que pueden acostumbrarse a beber poco, algo así como que el no beber se pudiera entrenar. Esto es totalmente falso. Recuerda que no estar bien hidratado repercutirá negativamente en tus sensaciones y en tu rendimiento.

LOS ZUMOS Y LAS BEBIDAS DEPORTIVAS

Tras un ejercicio prolongado has de considerar también seguir rehidratándote durante un tiempo. Es importante que cumplas con esta recomendación. Hay personas menos dadas a beber agua por su gusto, si es tu caso, intenta ponerle sabores, añadiendo zumos naturales o sustitúyela por estos. También puedes hacer infusiones. Sin embargo, no abuses de bebidas con cafeínas y teínas, puesto que su efecto diurético provoca el resultado contrario. Y desde luego, tampoco emplees bebidas alcohólicas ni carbonatadas.

Existe una buena alternativa que no conviene emplear nada más que en el momento del ejercicio o, a lo sumo, en el antes y el después; son las bebidas

deportivas. Las grandes ventajas de estas es que nos aportan la reposición líquida que buscamos con un sabor agradable y, además, contienen sales, cuya reposición es igualmente importante que realicemos. Al hacer ejercicio perdemos a través del sudor sodio, potasio, bicarbonato cálcico y fosfato, y estas bebidas contribuyen al reequilibrio de algunas de ellas. También aportan carbohidratos de calidad para seguir afrontando el esfuerzo.

Emplear estas bebidas para reponer líquidos cuando nos enfrentamos a un esfuerzo prolongado que nos ha hecho perder mucha agua es esencial, puesto que ingiriendo solo agua se puede dar en el organismo una disolución excesiva del sodio y crearnos un importante problema de salud que se denomina hiponatremia.

En esfuerzos proloctas preventivas:

- La ya comentada del uso de bebidas deportivas, aunque esto por sí solo no es garantía.
- Cambiando tu pauta habitual de ingesta de líquidos no reponiendo nunca más del volumen perdido para evitar la excesiva disolución del sodio en el organismo.
- Ingiendo productos ricos en sodio en la comida anterior a la caminata o incluyendo alimentos salados entre tu picoteo a lo largo del ejercicio.

INDICIOS DE DESHIDRATACIÓN	INDICIOS DE HIPONATREMIA
Pérdida del apetito.	Solo suele aparecer ante grandes esfuerzos prolongados, muchas veces por encima de las cuatro horas y en condiciones calurosas.
Sensación de sequedad en la boca y en los ojos.	Sensación de estar hinchado.
Dolor de cabeza o mareos.	Dolor de cabeza o mareos con palpitaciones.

Náuseas
vómitos. 0 Náuseas o vómitos.

Enrojecimiento. Inflamación del cuerpo, nos aprietan pulseras,
anillos, etc.

Orina oscurecida. Orina clara en exceso.

Calambres en los
músculos. Calambres.

Pérdida de peso. Ganancia de peso.

Agotamiento.

Resumiendo, hidrátate de manera correcta. La deshidratación es un problema más común de lo que parece; en sus fases iniciales pasa desapercibida, pero afecta al rendimiento y a las sensaciones.

7

CAUTELA AL CAMINAR

Con determinación, pero con tranquilidad, ofreciéndote tiempo, permanece atento a tus sensaciones, a tus logros y a tus cambios. Para empezar en todas las ocasiones, pero en especial si quieres retomar la actividad física en tu vida, has de saber que hacer las cosas correcta y saludablemente requiere de un período inicial de calentamiento y otro al final de enfriamiento.

La caminata deportiva has de estructurarla siempre así:

- Fase inicial, período de calentamiento. Debe durar entre cinco y quince minutos. En épocas frías ha de ser más larga de lo habitual.
- Entrenamiento. La realización del objetivo deportivo.
- Fase final, período de enfriamiento. Debe durar al menos diez minutos.

CALENTAR ES PREVENIR

Para enfrentarte a la realización de ejercicio a cualquier nivel, debes ser cauto. El cuerpo está diseñado para moverse y ejercitarse, ese es su estado natural, en este sentido nunca te infravalores, pero tampoco te sobrevalores. Hay veces que creemos que ese calentamiento inicial es para «aquellos» que lo necesitan, que es una pérdida de tiempo de aquellos «débiles». Nada más lejos de la verdad.

Con el calentamiento conseguimos:

- Activarnos.
- Motivarnos.
- Adquirir la concentración necesaria en el objetivo.
- Preparar el cerebro, el corazón y los músculos para la actividad posterior.
- Disminuir en gran medida la aparición de lesiones.
- Comenzar a acelerar el metabolismo.

En líneas generales, a través del calentamiento debes ir haciendo, de manera más suave y controlada, los mismos movimientos que luego vas a realizar durante el ejercicio. Por lo tanto, un calentamiento preparatorio para una caminata deportiva a buen ritmo conviene que contenga un paseo tranquilo de unos cinco minutos. Además, has de hacer ejercicios suaves de movilidad y flexibilidad.

Siempre conviene que comiences por uno de los extremos del cuerpo y termines por el contrario. Por ejemplo, puedes empezar por los pies y los tobillos y terminar por la zona cervical. Es fácil encontrar información al respecto que te muestre una tabla de ejercicios de calentamiento. Busca dicha información y llévate la lista a tu lugar de entrenamiento, en pocos días habrás adquirido la rutina.

Existe disparidad de opiniones sobre si esta fase inicial de calentamiento debe contener estiramientos o no. A la vista de la opinión de los expertos, es recomendable que incluyas algunos estiramientos muy suaves en los que no busques la máxima distensión del músculo. Muy importante: al estirar tanto en esta fase como en la de enfriamiento nunca rebotes, conseguirás el efecto contrario al que buscas, puesto que el músculo se contrae para protegerse.

Mediante el calentamiento consigues aumentar la temperatura corporal, también subes la frecuencia cardíaca y la del ritmo respiratorio.

Al aumentar la irrigación sanguínea a los músculos y a las articulaciones los calienta y los predispone al ejercicio, ya que, entre otras cosas, los hace más flexibles. Esta es la razón principal del calentamiento: disminuir el riesgo de lesión. Protege al músculo, los tendones y ligamentos frente a distensiones.

A continuación deberías poder emprender el ejercicio planeado, cumplir con tu propósito deportivo, pero en este momento conviene que escuches a tu cuerpo. Si tras el calentamiento te sientes mal o continúas mal, ya que no te

ha servido para motivarte y no te predispone, no sigas y deja la caminata para cuando te encuentres mejor.

EL ENFRIAMIENTO

A esta fase final del ejercicio se le suele llamar estiramientos, y es una manera adecuada de denominarla. Ahora entenderás por qué.

Al acabar la fase anterior de entrenamiento mediante la caminata deportiva debes invertir unos diez minutos aproximadamente en devolver al cuerpo al estado inicial.

Mediante el enfriamiento se pretende disminuir gradualmente la frecuencia cardíaca, regular el ritmo de la respiración, llevar poco a poco la consciencia hacia la nueva realidad de finalización del ejercicio y vuelta a la normalidad y rehabilitar la flexibilidad de los músculos. Por lo tanto, lo que no debes hacer nunca tras la jornada de entrenamiento es parar en seco. Sigue caminando durante un tiempo corto, disminuyendo el ritmo del paso, haciéndolo más lento y asumible. Luego, dedícate a estirar los músculos. Has de realizarlo globalmente, es decir, no debes dejar ninguna zona del cuerpo sin trabajar. No obstante, si crees conveniente insistir en alguna parte en especial, hazlo. Ya he comentado que las sensaciones del deportista son fundamentales.

El estiramiento de cada grupo muscular debe durar entre diez y veinte segundos, nunca más. Si quieres estirar durante más tiempo, repite los estiramientos una vez finalizada la primera tanda completa, pero jamás mantengas la tensión más de esos veinte segundos.

En la fase de estiramiento realiza los ejercicios de modo intenso, de tal forma que provoquen más tensión que los de la fase de calentamiento. Busca la máxima elongación del músculo sin que ninguna articulación esté en su punto de bloqueo de máxima extensión, ni la articulación implicada directamente ni ninguna otra del cuerpo. La elongación ha de ser intensa sin llegar a producir dolor y, además, constante.

Ya lo he dicho, pero es necesario recordarlo: evita los rebotes. Si eres constante pronto aparecerá la rutina y los estiramientos los ejecutarás sin ningún esfuerzo —recuerda que los primeros días puedes llevarte una

pequeña lista de estiramientos para no olvidar la secuencia—. Por último, relaja los músculos sacudiendo ligera y relajadamente las extremidades.

Incluye en esta fase de enfriamiento el descanso posterior, un sueño profundo y reparador durante la noche es la mejor manera de devolver al cuerpo al estado óptimo para la siguiente tanda deportiva. Además del cuerpo, intenta relajar también la mente.

ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD

Hay que distinguir entre elasticidad muscular y flexibilidad articular. El primero se refiere a la capacidad de los músculos para contraerse y estirarse sin sufrir daños, recuperando de manera natural su posición de reposo. El segundo término se refiere a la función propia de las articulaciones de replegar o estirar los huesos sobre los que actúa.

Hay que reseñar que hay articulaciones muy completas y complejas que no solo ofrecen la posibilidad de estirar, sino otro tipo de movimientos, por ejemplo, los rotatorios.

Sé consciente de tu respiración en los estiramientos de esta fase de enfriamiento y empléala correctamente mientras realizas cada ejercicio.

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

Hay muchos que cuentan mentalmente esos veinte segundos de los que he hablado, pero lo correcto es que cuentes tus respiraciones. El objetivo es prolongarlos durante tres respiraciones completas y pausadas en las que cada espiración dure el doble de lo que lo hace la inspiración.

Realiza la inspiración por la nariz y devuelve el aire por la boca. Si quieres, hazla con los labios fruncidos y haciendo algo de ruido para ser más consciente aún de tu ritmo.

LAS AGUJETAS Y LOS CALAMBRES

Las agujetas, este nombre popular tan descriptivo, se refiere a una experiencia que todos hemos sufrido en alguna ocasión. Si quieres enfrentarte al ejercicio físico, pero las temes, conoce por qué se producen y cómo evitarlas mediante buenas prácticas.

Primero identifícalas. No las confundas con algún otro tipo de lesión más preocupante que precise distinto tratamiento. Las agujetas se caracterizan por su aparición posterior a la realización del ejercicio, nunca surgen de manera inmediata y suelen ir acompañadas de pérdida de fuerza muscular. Por eso técnicamente se denominan dolor muscular de aparición tardía.

Los estudios médicos han determinado que las agujetas no son la acumulación de ácido láctico cristalizado en las fibras de los músculos como se creía, sino que son pequeñas microrroturas que se producen en el interior de los músculos y que se producen por acometer un esfuerzo al que no estamos acostumbrados.

Lógicamente conllevan un pequeño proceso inflamatorio y aparecen entre uno y dos días tras al ejercicio. No son una afección grave y suelen desaparecer a lo largo de los días posteriores a su presentación.

Teniendo en cuenta esta realidad, aquellos antiguos remedios y creencias para tratarlas no son en absoluto eficientes. Por lo tanto, las agujetas no se quitan haciendo más ejercicio, bebiendo agua con azúcar antes o después del ejercicio ni tomando bicarbonato o cualquier otro producto. No existen medicinas tópicas que las eliminen.

Lo mejor es prevenirlas dosificando el ejercicio de manera adecuada. Si te has reintegrado a la vida activa tras un período largo de sedentarismo, comienza con sesiones bajas en duración e intensidad. Una vez que se hayan presentado no realices ejercicio hasta que desaparezcan, cosa que ocurrirá muy pronto.

Recuerda que los dolores en el organismo siempre tienen un motivo, que es demandar localmente la atención sobre algo que no anda del todo bien. Si quieres combatirlos no te des un masaje, emplea presión suave en la zona y, si lo consideras necesario, toma antiinflamatorios bajo supervisión médica. No te curarán, pero aliviarán el dolor.

LOS CALAMBRES

Un calambre es una contracción muscular dolorosa e involuntaria que suele desaparecer en un plazo corto de tiempo.

Es muy fácil que los hayas sufrido alguna vez. Si han aparecido en el momento de hacer deporte es casi seguro que te hayan obligado a detenerte. Muchos evolucionan rápido y sin dejar rastro; otros, aunque se pasen, nos dejan doloridos durante horas.

Los calambres son difíciles de prevenir porque prácticamente siempre son varias las causas que los originan. Evidencian un desfase en la interacción normal entre el nervio motor y el músculo. Para contraer de forma voluntaria un músculo hace falta de un estímulo nervioso; en el caso de los calambres este estímulo es mantenido anormalmente de forma involuntaria. Pueden producirse sobre un solo músculo o sobre un grupo de ellos. Y pueden aparecer haciendo ejercicio o en estado de reposo. En algunas ocasiones una deshidratación, la pérdida de sales en el organismo o un conjunto de ambos factores pueden también propiciar su aparición.

Si eres propenso a padecerlos, para intentar prevenirlos mejora la hidratación e incrementa los carbohidratos y las sales en la alimentación. Una vez que se presentan ya no te queda otra opción que estirar fuertemente el músculo. A veces, en esta situación, puedes necesitar ayuda.

Existe un tipo de calambres que han de ser tratados por un especialista, son los agudos globales que se producen en todo el cuerpo. En ese caso se suele administrar soluciones salinas intravenosas e incluso relajantes musculares.

8

CAMINAR Y SEGUIR CAMINANDO

Llegados a este punto, no me cabe ninguna duda de que ya te habrás enfrentado al hecho de caminar y habrás experimentado en verdad algo extraordinario con esta actividad aparentemente tan común. Te parecerá mentira que hasta ahora no te hubieras dedicado conscientemente a ello y que pasados unos días le hayas cogido el gusto.

Tal vez te digas a ti mismo que a pesar de sentirte cansado tras el ejercicio de caminar deportivamente, te encuentras en el fondo bien. O tal vez no te hayas parado a identificar los motivos, pero te mueves de manera más erguida, como si hubieras crecido un poco. O tal vez veas el paisaje con otros ojos; en los últimos días quizás incluso hayas descubierto cosas a tu alrededor que siempre habían estado ahí de las que nunca te habías percatado. Quizás notes algo diferente al respirar, como si de repente el aire fuera más puro, aunque en realidad sea que sacas mucho más provecho a cada una de tus inspiraciones. Además, como es posible que hayas decidido caminar algunos días en compañía, habrás conocido mejor a tus compañeros y a veces incluso les habrás contado cosas que te reconforta compartir y te haya hecho sentir cómodo con su confianza.

Todo esto es natural y completamente acorde con la apreciación, al menos subjetiva, de los beneficios saludables que te produce caminar. Hay bastantes estudios que relacionan la cantidad de pasos que damos cada día con la optimización del metabolismo, el mantenimiento de las articulaciones e incluso con la esperanza de vida. Dichos estudios marcan como objetivo la cantidad mínima aconsejable de diez mil pasos al día —lo que podría equivaler a unos ocho kilómetros—, cifra que puedes superar sin que te

produzca ningún perjuicio. Pero recuerda que se trata de hacerlo a diario, y para ello necesitas motivarte y apreciar verdaderamente todo lo bueno que obtienes a cambio.

Como he apuntado, una buena manera suele ser comparar antiguos análisis clínicos con los resultados actuales tras haberte integrado durante un tiempo y con constancia a esta nueva y maravillosa afición que es la de caminar deportivamente. Siempre, eso sí, que el resto de tus actividades diarias sean saludables, incluyendo la alimentación, hidratación, descanso y resto de hábitos.

Es un muy buen momento en la vida para pasar de ser una persona ocupada a transformarte en una verdaderamente activa: tu organismo y tu talante están predispuestos a ello. Independientemente del tiempo de calidad que emplees a lo largo del día en el entrenamiento, da un pequeño giro a tus costumbres y amplía de ese modo el número de pasos diarios caminados.

CAMBIA TUS RUTINAS

En primer lugar, y ya que llevas tu teléfono a todos los sitios, conviértelo en un podómetro. Descárgate una sencilla aplicación que cuente los pasos que das, recuerda que el objetivo es pasar de los diez mil cada día. Asegúrate de que se pone a cero al comenzar y lleva el registro de cada cifra conseguida diariamente. También puedes usar una pulsera o un reloj de actividad.

Para algunas personas no será del todo sencillo. En realidad no deben dar tantos pasos desde el principio. Darlos debe ser una meta y cada semana se puede aumentar progresivamente el objetivo. Partas de la cifra que partas, que deberás medirla de manera natural con la nueva aplicación recién instalada, con el paso de las semanas tendrás que incrementar un poco el reto. Aumentar el resultado en un veinte por ciento cada semana sería muy buena cosa.

La supervisión diaria es necesaria al principio, más adelante tu objetivo debe ser semanal. Esto compensará esos días malos que todos tenemos y en los que ocupaciones extraordinarias e inevitables trabajan en contra de tus planes. No te obsesiones con los números marcados, simplemente consúltalos al finalizar el día y cambia tus hábitos por nuevas rutinas saludables.

APARCA EL COCHE LEJOS DE DONDE VAS

Cada vez que utilices el coche para desplazarte, evalúa si en realidad es necesario. A veces simplemente lo cogemos por costumbre, sin pararnos a pensar. Si fuera el caso en que resulta imprescindible, a la hora de llegar, ¿es importante aparcar tan cerca de tu destino?

Es gracioso, y seguro que te has percatado, cómo en los aparcamientos de los centros comerciales todos los coches están estacionados en los sitios cercanos a las puertas de acceso, y cómo todos nos decepcionamos o nos cogemos un buen enfado si no logramos un hueco próximo a ellas.

Cambia tu rutina y estaciona en un aparcamiento que te permita estirar las piernas. Que no te importe incluso aparcar alguna planta más abajo; suele ser un sitio incluso más tranquilo.

HUYE DEL SEDENTARISMO

Hay actividades obviamente sedentarias, disminuye el tiempo que pasas viendo la televisión o navegando por internet en el ordenador.

- Si tienes un descanso en el trabajo a mediodía, aprovéchalo para estirar las piernas y así sumar unos pocos pasos más. Si te llevas la comida de casa, acércate a algún parque cercano para comer los días en el que la meteorología lo permita. Y si vas a un restaurante, elige uno al que puedas ir andando.
- Usa lo menos posible el ascensor; comienza por eliminarlo en las bajadas.
- Si algún día te es imposible seguir el programa de entrenamiento marcado por falta de tiempo, no renuncies a caminar. Hazlo solo cinco o diez minutos, pero hazlo, ello hará más difícil perder la costumbre y, además, añadirá pasos a tu rutina.
- Sal con tus hijos al parque en vez de seguirles el juego cuando te planteen actividades *indoor*.
- Si tienes perro, cada vez que lo saques a hacer sus necesidades, no te conformes con el lugar más cercano para ello; convéncete de que

tanto para él como para ti un paseo más variado y largo será mucho más entretenido y saludable.

- Si te gusta estar informado y permanecer al día de los acontecimientos, opta por la radio y conéctate los auriculares. Pasea mientras escuchas tu programa favorito o el partido de tu equipo del alma.
- Ya que asumes que hablas por el teléfono más veces de las que deberías, hazlo caminando. O trata con tus compañeros los temas pendientes a lo largo de una caminata al aire libre.

CONOCE LUGARES A PIE

- Inscríbete en clubes senderistas y acude a bonitas, pero asequibles rutas por la naturaleza.
- Cuando vayas de viaje, recorre los pueblos y las ciudades andando; esto te permitirá conocer verdaderamente las gentes y la cultura del país, y tus vacaciones serán mucho más completas.
- Plantéate objetivos a largo plazo, confía en ti y apúntate a alguna caminata para la que queden al menos un par de meses. A partir de ese momento mejora día a día hasta que cumplas un objetivo un tanto inferior al plan final de la convocatoria. Motívate con tu evolución, no es necesario que llegues a hacer exactamente la distancia, tiempo y desnivel del programa, sin embargo, sí es importante que hagas jornadas de exigencia un tanto inferior y seas capaz de repetir las alguna vez que otra, nunca en días muy próximos entre sí.

Recuerda que lo verdaderamente importante no es la consecución de retos concretos, y a veces muy llamativos, lo importante es que logres prolongar en el tiempo una costumbre bien asentada.

Puedes conseguir realizar en un solo día la ascensión al monte más alto de tu localidad invirtiendo la mitad de la jornada y realizando un ejercicio un tanto alejado de tu umbral de esfuerzo asumible. Esto puede que te deje extenuado y algo harto a lo largo de unos días. Es mucho mejor que no faltes a tu cita diaria con la caminata deportiva y consigas así semana tras semana

una mejora perceptible. Con el tiempo lograrás, sin duda, asumir retos más amplios. Por lo tanto, acomete la actividad deportiva en cualquier circunstancia, pero con seguridad.

SEGURIDAD ANTE TODO

Tanto el tiempo frío como el muy cálido no tienen que amedrentarte a la hora de continuar con tu plan de convertirte en deportista ejemplar y saludable. Todo ello dentro de unos márgenes de seguridad, claro. Debes renunciar a hacer ejercicio al aire libre si el frío es extremo o el calor excesivo, la prudencia siempre es buena consejera.

CONSEJOS PARA DÍAS DE CALOR

Antes de que salgas a caminar, consulta con detalle la previsión meteorológica. No es lo mismo el tiempo cálido y seco que unas condiciones con la misma temperatura, pero con mucha más humedad ambiental. El incremento de esta humedad multiplica la peligrosidad del calor a la hora de ejercitarte, puesto que evita que el sudor se evapore. Actúa, por lo tanto, en contra de la capacidad de termorregulación. Debes conocer y asumir que hacer ejercicio en condiciones de calor extremo puede poner en riesgo la vida.

Es habitual que existan sistemas preestablecidos por los institutos meteorológicos de cada país que indiquen mediante avisos públicos sobre la peligrosidad de hacer ejercicio en días críticos; estate atento a esta información.

Cuando el calor sea verdaderamente extremo, anula tu plan establecido a no ser que puedas ejercitarte a cubierto, o evalúa la posibilidad llevar a cabo tu ejercicio dentro de una piscina o en la orilla del mar.

Si es un día caluroso, pero no te impide realizar ejercicio:

- Emplea preferentemente los momentos más frescos del día, la mañana y el atardecer, e incluso la noche.

- Camina por las zonas de sombra.
- Equípate correctamente, vistiéndote con ropa clara y fresca, a ser posible con vestimenta que tenga protección frente a los rayos ultravioleta.
- Emplea ropa que te ayude a absorber hacia el exterior el sudor y que con ello se favorezca la termorregulación.
- Ponte crema protectora solar con un factor de protección treinta o superior en todo tu cuerpo, incluso debajo de la ropa, a no ser que esta ya sea especial a tal efecto. Si te enfrentas a una jornada larga, renueva la protección mediante una segunda aplicación de crema cada dos horas. El sudor contribuye a la desaparición de sus efectos beneficiosos.
- Cuida la hidratación con especial atención. Es fundamental, tanto antes, durante como después de la actividad.
- Es una buena práctica preventiva pesarse antes y después de haber realizado el ejercicio. Si el peso ha disminuido en cifras que sobrepasen el medio kilo, sigue bebiendo aunque hayas terminado de ejercitarte. Ya he dicho que las bebidas deportivas son adecuadas en estos casos en los que se ha producido gran sudoración.
- Lleva gorro o gorra que proyecte sombra incluso sobre tu nuca si tienes el pelo corto. Refréscala periódicamente y vuévetela a colocar; es un remedio tradicional altamente efectivo, ideal para favorecer la regulación de la temperatura.
- Protege tus ojos con gafas de buena protección UV.
- Elige bien el calzado, que sea ligero y muy transpirable. Recuerda que unas sandalias no son adecuadas para la realización de caminatas.
- No salgas a caminar tras una copiosa comida, afecta a la eficiencia en la rehidratación del organismo.
- Ante mareos o dolores de cabeza, desiste de hacer ejercicio. Ponte a la sombra en el sitio más fresco y refréscate lo antes posible, no te pongas en peligro.
- Humedécete la ropa y el cuerpo, y bebe lo antes posible en pequeñas cantidades pero continuamente. Haz que te supervise un médico si las molestias no remiten en un plazo máximo de veinte o treinta minutos. Un golpe de calor es grave y no debes tomarlo a la ligera.

CONSEJOS PARA DÍAS DE FRÍO

Tal como he recomendado, ante días excesivamente fríos suspende tu plan o piensa en sustituirlo por alguna actividad a cubierto, como puede ser trabajar con las cintas mecánicas de los gimnasios. Pero en otras ocasiones en que el frío no sea tan extremo, consulta las previsiones y alertas meteorológicas, y no te dejes amedrentar. Equípate para disfrutar de tu caminata al aire libre.

Ante todo es importante que personas con dolencias cardíacas sean especialmente precavidas y pregunten a su médico sobre cómo comportarse frente al deporte desarrollado al aire libre en estas circunstancias. Esta recomendación se debe a que el corazón se ve obligado a hacer un trabajo extra por el simple hecho de tener que contrarrestar la temperatura que le rodea, esfuerzo al que luego habrás de añadir el propiamente deportivo.

También las personas diabéticas deben consultar al especialista ante la posibilidad de desarrollar actividades al aire libre en días muy fríos, puesto que son circunstancias en las que el cuerpo necesita quemar más glucosa de lo habitual. Todo ello se puede agravar también por eventuales problemas circulatorios, presentes a menudo en personas con este condicionante. Pon especial cuidado con:

- El calentamiento. Calienta de manera más cuidadosa y prolongada, pues se tarda más en conseguir los efectos que persigues.
- El enfriamiento. Realiza el enfriamiento final a cubierto si te es posible; si no fuera así, busca un lugar especialmente resguardado. Poco a poco vuelve a ponerte ropa encima mientras estiras.
- La vestimenta. Para vestirte emplea capas de ropa técnica que te mantenga seco al expulsar el sudor al exterior, incluso usa ropa interior térmica. Sigue con capas cálidas que entorpezcan lo menos posible tus movimientos y acaba con ropa transpirable y abrigada que te aisle también del viento o de la lluvia.
- El gorro. O tal vez mejor aún, una capucha que te puedas ceñir mediante su ajuste.
- Los guantes. Es buena solución unos suaves y finos en contacto con la piel y unos gruesos y cálidos en el exterior. Cuando te sobren los

gruesos, quítatelos; los finos te protegerán frente a los agentes externos consiguiendo que la piel se agriete lo menos posible.

- Las cremas. Úsalas protectoras para la piel más expuesta, especialmente las manos y el rostro.
- Las bufandas. Estas o las bandanas te protegerán el rostro y te ayudarán a calentar el aire que inspiras. Recuerda hacerlo por la nariz.
- La radiación solar. En invierno es mucho más perjudicial de lo que creemos: en días claros protégete con cremas solares.

Si nunca has tenido la experiencia de caminar de noche con luna llena en un entorno completamente nevado, sé cauto y equípate bien, pero no pierdas la oportunidad porque nunca lo olvidarás.

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

Caminar es una actividad sencilla en la que hay que cumplir un mínimo de acciones preventivas para evitar imprevistos desagradables.

- Incluye en tu riñonera el teléfono con la batería cargada, o una de repuesto, tu documentación, dinero (algo en monedas), las llaves, un listado de teléfonos necesarios, suficiente agua, algo para comer, tiritas y vaselina para combatir la aparición de rozaduras en pies, axilas o muslos.
- No te adentres en montaña a no ser que tengas los conocimientos suficientes para afrontar las características especiales de este tipo de recorridos.
- Intenta no caminar solo, pero si fuera tu caso, informa siempre a alguien de tus intenciones y de la zona que vas a recorrer.
- Usa ropa reflectante o ponte tiras reflectantes en horas de baja luminosidad. Si vas por caminos o carreteras transitadas y no hubiera un carril especial, usa la parte izquierda y camina en fila si sois varios.

CREAR UN GRUPO

Ya lo he comentado, no necesitas ir acompañado para caminar deportivamente. Incluso, dependiendo de tu forma de ser y de tus circunstancias, caminar solo te va a producir una satisfacción muy especial. Pero seamos realistas, el ser humano es sociable por naturaleza. Ocurrirá en el caso que nos ocupa que, incluso, te produzca tantos efectos positivos y satisfacción que quieras compartirlo; no te quepa duda. Y probablemente con quien antes se te ocurra intentarlo sea con tus seres queridos. Tal vez con tus hijos, padres, amigos o con tu pareja. Es posible que no tengas éxito en el intento, no olvides que hacer trascender esto requiere de cierta predisposición que permita repetir la prueba al menos dos o tres veces de manera continuada a tu candidato. Pero ¿y si funciona?

Cuando se hace en pareja los efectos contrastados de la caminata deportiva son muy beneficiosos, e incluso puede que se multipliquen, ya que existe un vínculo afectivo. El contacto con el entorno va a aumentar en ambos los niveles de serotonina y ello os hará ver todo de otro modo; mejorará vuestro estado de ánimo y os predispondrá a acometer cualquier plan o conversación con un alto grado de entusiasmo, pero entusiasmo compartido. Ya he dicho que con la caminata también se estimula la producción de endorfinas, estas os pondrán de buen humor y tal vez os predispongan y faciliten la comunicación. Incluso, quién sabe, os permita solventar esos temas espinosos que dan tanta pereza, o miedo, comentar.

Todo lo que acabo de contarte ahora serviría incluso cuando el caso fuera que caminaras en grupo. Puede tener los mismos beneficios para la relación entre los miembros.

En el grupo aparecerán o se reforzarán lazos de amistad, pero, sobre todo, os dará idea de unidad y os motivará a realizarlo, ayudándoos a ser fieles al compromiso adquirido y, por lo tanto, a crearos la rutina deportiva y saludable que buscáis. Recuerda que, como acto aeróbico que es, os va a permitir llevar una conversación de manera cómoda.

En países como Estados Unidos los grupos y asociaciones cuya finalidad es caminar deportivamente para la mejora física y de la salud son muy frecuentes. Puedes encontrar ventajas que lo hacen muy recomendable. Los

valores individuales hacen fuerte al grupo, además, la puesta en común del conocimiento y de los recursos enriquecen la actividad.

La formación de un grupo puede ser espontánea, podría decirse que incluso eso es lo bonito y lo deseable, pero también puedes tomar parte activa en su formación y estimularlo. Ten en cuenta que si tomas la iniciativa conseguirás:

- Fomentar el ejercicio físico entre personas que de otro modo, quién sabe, tendrían tendencia al sedentarismo.
- Contribuir al bienestar de alguno de los integrantes del grupo que sufra de ese mal cada vez más preocupante en la sociedad que es la soledad.
- Motivar a los integrantes, porque unos se preocuparán del progreso de otros y de impulsar su esfuerzo y su constancia, mejorando con ello los resultados individuales.
- Mejorar las relaciones sociales y la convivencia. Habitualmente surgirán otras actividades paralelas que se disfrutarán de un modo especial.
- Colonizar y, tal vez, hacer más seguros espacios públicos en desuso.
- Incluir técnicos deportivos o nombrar responsables. Estos crearán seguridad y darán aún más sentido al proyecto, apareciendo la sensación de pertenencia.
- Crear objetivos comunes.
- Contar con los servicios especializados de médicos u otros profesionales de la salud. Siendo un grupo obtendréis más y mejor atención. Incluso, quién sabe, si alguno de esos profesionales no forme parte ya de vuestra comunidad para caminar.

Si tienes la oportunidad visita en internet alguna de las webs de asociaciones en otros países creadas a este efecto. Te vas a sorprender. Además, obtendrás ideas.

Para comenzar, aparte de contar con las personas más próximas, indaga en los centros de salud, en las asociaciones de padres en los colegios e institutos de tu entorno, en las concejalías de Deportes y Bienestar de tu barrio o de tu localidad, en asociaciones culturales o en grupos a los que les guste disfrutar del contacto con la naturaleza los fines de semana. Probablemente bastantes estarán dispuestos a acompañarte.

Como es lógico, apóyate también en las nuevas tecnologías para encontrar a gente con intereses comunes. Por ejemplo, grupos de Whatsapp, personas cercanas a través de Facebook, aplicaciones de smartphones ya creadas para tal fin, páginas webs para convocar a personas con las mismas aficiones... Una vez que os hagáis visibles no va a faltar gente que quiera unirse a vosotros. Seguro que vais a transmitir felicidad y diversión.

Para facilitar la asistencia, ten en cuenta las necesidades más frecuentes, por ejemplo, tal vez tengas más éxito si empleas horarios que coincidan con el momento en que los niños están ya en el colegio. Plantea horarios fijos y recorridos establecidos, eso hará que cualquiera que no pueda integrarse desde el principio pueda encontraros. Fomentará la puntualidad y la rutina. Esto es un valor para todos, no tengas duda.

Es conveniente sentirse identificados. Crea un aspecto común, el proceso puede ser divertido; será el primer objetivo simultáneo a la caminata. Podéis diseñar gorras, camisetas, sudaderas, pañuelos... Lo que se os ocurra, y luego poner en marcha el proceso hasta materializarlo. En general, todo lo que emprendáis será entretenido, ya sabes que caminar deportivamente propicia que así sea.

Todo el mundo debería sentirse satisfecho en el grupo. Por eso, llegado el momento, plantéate la necesidad de dividir a los integrantes por niveles. Ascender puede ser un incentivo para los menos preparados y un reconfortante orgullo para los que ya pertenecen a ese nivel. Es posible emplear el mismo circuito para todos, pero con velocidades distintas. También puedes aumentar el número de vueltas según el nivel; con esta opción continuarías fomentando la sensación de unidad.

Propón un reto común como puede ser la asistencia a una prueba popular. Identifica otros grupos en tu ciudad o en otros sitios y contacta con ellos, seguro que surgirán puntos de encuentro. Pero sobre todo, una vez establecido el grupo, deja que los acontecimientos fluyan y disfrutad juntos.

CAMINAR COMO ENTRENAMIENTO

El entrenamiento en el ser humano es un proceso a través del cual se produce una mejoría de alguna cualidad o capacidad. Según esta manera de

definirlo, el entrenamiento podría ser, por lo tanto, deportivo o no.

En el deportivo, la finalidad es mejorar cualidades físicas en la persona. Estas pueden ser en última instancia la fuerza, el equilibrio, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, la elasticidad o la velocidad.

Ya has visto cuáles son las mejorías que la caminata deportiva puede producir en ti, llegarás a lograrlas a través de la constancia y la práctica de este fantástico ejercicio, de tal forma que este plan continuado puedas considerarlo un modo de entrenamiento, puesto que te va a llevar de un estado inicial concreto a otro final mejorado en múltiples aspectos saludables y deportivos.

He dicho en varias ocasiones que este entrenamiento es aeróbico, lo que significa que se realiza aportando de manera natural mediante la respiración el oxígeno que los músculos necesitan para moverse, por lo que caminar favorece la salud, contribuyendo a la sensación de bienestar, mejora el aspecto físico y estimula el amor propio y la confianza en nosotros mismos.

La puesta en forma aeróbica trabaja y mejora la resistencia, entendida esta como la capacidad de mantener la realización de un esfuerzo de manera continuada. Esta manera de entrenamiento a veces se convierte en el propio fin, el proceso puede llegar a ser el objetivo.

Este tipo de entrenamiento va a producir mejoras de manera directa en los músculos, en las fibras musculares, ya que eleva su capacidad para metabolizar carbohidratos y grasas. De este modo estaremos actuando en contra de los depósitos de grasa, disminuirán los niveles de lípido en sangre, se reducirán los riesgos cardiovasculares, así como el riesgo de diabetes ya que aumenta la sensibilidad a la insulina. Este eficiente metabolismo de las grasas podría estar incluso relacionado con la disminución de riesgo de algunos tipos de cáncer. El resultado de dicha mejora a nivel local muscular tiene repercusiones saludables paralelas, como son la mejora de la capacidad y del funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio o el aumento del volumen sanguíneo.

Mejoras cardiorrespiratorias obtenidas mediante el entrenamiento



Antes se decía que sin dolor no había mejoría, e incluso había quien aseguraba que el músculo debía sufrir agresiones en forma de microrroturas para que se desarrollara. No es cierto; el entrenamiento y la mejora física suceden en el organismo cuando le sometemos repetidamente a pequeñas dosis controladas de sobrecarga. Son los músculos y otros sistemas los que han de enfrentarse con esta situación nueva un tanto superior a la actividad cotidiana a la que están acostumbrados. Si repetimos en días sucesivos el mismo ejercicio, el organismo acaba acostumbrándose a dicha situación. Es este el efecto del entrenamiento. Intentar precipitar el proceso produce el contrario, se hará doloroso, lesivo e incluso puede que empeore.

La capacidad de respuesta al entrenamiento, como he mencionado, tiene un tanto muy importante de predisposición genética, pero existen otros factores

que influyen, como son, entre otros, el nivel habitual de actividad, la grasa corporal, la edad o la alimentación.

El efecto de este tipo de entrenamiento en personas con baja forma física o con sobrepeso se percibe más rápidamente que en las activas. Es una de las maravillas atrayentes de caminar de manera deportiva. Ten en cuenta que hay autores que afirman que la forma física puede llegar a disminuir hasta en un diez por ciento semanal ante periodos de nula actividad. En este sentido también es interesante saber que otros estudiosos han valorado que los efectos puntuales conseguidos mediante el entrenamiento van disminuyendo y terminan por desaparecer entre los cuatro y nueve días posteriores. En conclusión, ejercitarse solo de tarde en tarde no mejora la forma física y la falta de constancia conlleva peores resultados de los esperados.

DIARIO MOTIVADOR

La motivación es fundamental, y esta se ve reforzada cuando podemos evidenciar los avances y las mejoras que, como ya he dicho, son el objetivo del entrenamiento. Por lo tanto, es interesante que midas todo lo susceptible de ser valorado. Un buen ejemplo puede ser el peso; otro puede ser hacer un circuito de pequeña longitud al mayor ritmo posible de caminata y anotar el tiempo, las pulsaciones y la tensión en reposo, la circunferencia de la cintura —mídela siempre a la altura del ombligo—, los test de elasticidad, fuerza... —están a tu alcance a través de libros especializados o de páginas webs—, etc.

Mide todo lo medible en pro de tu motivación antes de empezar con el plan de entrenamiento mediante la caminata deportiva, y con estas cifras haz un diario anotando los valores obtenidos. Repite la medición de mes en mes, no antes. Si quieres, acude a un centro especializado para obtener otros parámetros analíticos.

Este es un ejemplo de un diario motivador, amplíalo si quieres según tus necesidades para que sea más beneficioso o interesante para ti.

En el campo denominado «Comentarios», escribe cualquier observación valiosa, e incluye anotaciones subjetivas sobre tus sensaciones.

DÍA Y HORA	
DISTANCIA	
DESNIVEL (SI ES RESEÑABLE)	
LUGAR	
TIEMPO INVERTIDO	
CONDICIONES METEOROLÓGICAS	
COMPAÑEROS	
PULSACIONES POR MINUTO AL FINALIZAR (ANTES DE LOS ESTIRAMIENTOS)	
COMENTARIOS	

9

YA NO HAY VUELTA ATRÁS

Caminar es una actividad deportiva adecuada para prácticamente todo el mundo. No obstante, por muy sencilla que sea o parezca, debes ser precavido y asumir que existen grupos de riesgo —véase página 40— y condiciones ambientales que influyen en su práctica. Igualmente has de emplear el equipo correcto descrito en el capítulo 4 y cuidar tanto la fase de calentamiento como la de enfriamiento. Con todas estas premisas cumplidas, por fin puedes empezar.

VALORES QUE SE NECESITAN CONOCER

EL PULSO

Lo primero que debes hacer es utilizar un método de medición del pulso. Normalmente se emplea la frecuencia del pulso como la frecuencia cardíaca, puesto que en la inmensa mayoría de los casos dan el mismo resultado.

Ya eres casi un deportista, pero si estás bajo supervisión médica debido a problemas cardíacos recuerda lo que hablamos: necesitas un pulsómetro que te mida en todo momento el pulso y te lo muestre constantemente. Si no, es opcional, aunque es recomendable por su practicidad y fiabilidad. Si no utilizas este accesorio, la medición del pulso debes hacerla parado; aun así, no te será del todo fácil mientras no tengas bastante práctica. Ya sé que no me

crees, pero, cuando lo intentes, sabrás exactamente a lo que me refiero. Para hacerlo:

- Deberás contar durante quince segundos (necesitas un reloj con segundero).
- Busca el pulso en la muñeca y coloca dos o tres de los dedos centrales de la mano contraria en la parte interior de tu antebrazo (a unos tres o cuatro centímetros distantes de la mano).
- Ponlos en línea paralelos a tus tendones por encima de ellos (entre los tendones y la parte externa del brazo).
- Presiona ligeramente (ya deberías notar el golpeteo del pulso).
- Cuéntalos durante los quince segundos y luego multiplica el resultado por cuatro para conocer la frecuencia de tu pulso por minuto, que es lo que buscas.
- Apunta este dato en tu diario cada vez que termines la jornada de entrenamiento. Te va a permitir saber a priori el tipo de entrenamiento que has realizado.

LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

Por otro lado, debes conocer el pulso máximo o la frecuencia cardíaca máxima. Para determinarlo hay diferentes fórmulas que arrojan resultados similares en cuanto a su validez práctica. La más fácil de aplicar es, partiendo de la cifra de doscientos veinte, restarla a tu edad; así de sencillo. El resultado será el pulso máximo, cifra a la que no debes entrenar nunca para evitar complicaciones —se considera solo una referencia—. Por ejemplo: una persona, hombre o mujer, de cuarenta y cinco años:

$$220 - 45 = 175 \text{ pulsaciones por minuto}$$

Esta sería su frecuencia cardíaca máxima.

ALGUNOS FÁRMACOS

Las personas medicadas por problemas del corazón con ciertos medicamentos —como los betabloqueantes— no deben tomar la frecuencia cardíaca como indicativa del esfuerzo realizado.

Una vez conocida esta medida puedes establecer rangos de trabajo como diferentes objetivos para tu entrenamiento. Por ejemplo, para trabajar la resistencia y la puesta en forma aeróbica debes hacerlo entre el setenta y el ochenta por ciento de tu frecuencia máxima. La persona anterior, cuya frecuencia cardíaca máxima era de ciento setenta y cinco pulsaciones por minuto, deberá mantener durante su jornada de entrenamiento el pulso entre las ciento veinticinco y las ciento cuarenta pulsaciones por minuto. Sin embargo, para disminuir los depósitos de grasa y adelgazar el rango debe ser otro. Habitualmente entre el sesenta y setenta por ciento y de manera mantenida.

Volviendo al tema de la tecnología actual: existen pulsómetros que te avisan mediante un sonido cada vez que te sales de este rango objetivo, de este modo, además de no tenerte que parar a medir tu pulso ni siquiera tienes que mirar el reloj para orientarte.

LOS MIL SEISCIENTOS METROS

Es interesante cada mes anotar otro registro, el tiempo que se tarda en recorrer una distancia concreta para conocer la evolución. La primera medida debe hacerse antes de comenzar con el plan de entrenamiento. Bien, elige una distancia de mil seiscientos metros para que determines el punto inicial adecuado. Lo harás por comparación con los tiempos que aparecen en la tabla. Es conveniente que alguien te ayude para que tome los tiempos y te acompañe.

- Para realizar la prueba elige un terreno llano que puedas medir bien previamente (por ejemplo, con el cuentakilómetros de un coche o con una aplicación en el smartphone).
- Calienta entre cinco y ocho minutos antes de realizar el recorrido mediante caminata muy suave y estiramientos leves. Ya estás

preparado para comenzar a caminar tus primeros mil seiscientos metros.

- Pon el cronómetro en marcha e inicia el recorrido. Cuida tu ritmo porque se trata de una prueba que debe durar en torno a los quince minutos. No te desfondes, debes intentar terminarla sin incurrir en sobreesfuerzos (deberías poder hablar con un compañero si lo tuvieras).
- Para sacar las conclusiones correctas debes llegar a meta bien cansado, pero nunca extenuado. Si ves que has sido muy conservador emplea los últimos metros para acelerar.
- Para el cronómetro al llegar a meta y anota la cifra.

Dedica un rato a relajarte caminando despacio y realiza unos pequeños estiramientos mientras te recuperas.

Si durante la prueba ves que es superior a tu capacidad, suspéndela y relájate progresivamente —nunca te pares de golpe—. Si es así, empieza por entrenamientos más suaves.

TIEMPO INVERTIDO EN MINUTOS	TIPO DE ENTRENAMIENTO INICIAL
Más de 17 minutos	Entrenamiento inicial básico
Entre 13 y 17 minutos	Entrenamiento inicial medio
Menos de 13 minutos	Entrenamiento inicial superior

PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA CADA ESTADO DE FORMA

Un plan de entrenamiento es un programa que combina las tres variables fundamentales que pueden hacer eficiente el entrenamiento. Hasta ahora, a través de la medición del pulso durante el ejercicio o al finalizar este, he estado hablando de intensidad. Combinémosla con la frecuencia en las

caminatas deportivas y con el tiempo de duración de cada jornada. Generalmente debes tener en cuenta:

- Que los progresos iniciales no te hagan sobrevalorarte y forzar por encima del nivel de sobreesfuerzo que tu organismo va a asumir como entrenamiento. Si haces esto, darás un paso atrás.
- En el entrenamiento aeróbico, el que nos ocupa, la evolución del sistema cardiorrespiratorio y de los músculos inicialmente es rápida y muy superior a la velocidad de adaptación en huesos, articulaciones, ligamentos y tendones. Por ello, entrena conservadoramente al principio; en este momento la paciencia es un valor.
- Deja tiempo para la recuperación. Tras cada jornada de entrenamiento en el cuerpo suceden cosas que nos preparan para la siguiente tanda de entrenamiento, esto no es instantáneo, da tiempo para que ocurra y así el entrenamiento sea más efectivo. Sin embargo, no es conveniente que el descanso vaya mucho más allá de las setenta y dos horas.
- Haz caso a tus sensaciones y ves conociéndote poco a poco. Como se suele decir, escucha a tu cuerpo.
- No todos los días son iguales y debes jugar con esto para adaptar el entrenamiento. Es mucho mejor salir y estar un rato menor del preestablecido o a un ritmo menor que quedarte sin entrenar ese día. Por supuesto siempre que no se den las contraindicaciones ya comentadas como enfermedades víricas respiratorias, presencia de fiebre, temperaturas extremas...
- Identifica siempre el ritmo en el que no podrías llevar una conversación con un compañero de caminata, acércate a ese ritmo y mantente constante, pero nunca lo sobrepases.
- Realiza la mejor técnica posible. Para lograrlo sé paciente pero constante porque es menos simple de lo que inicialmente parece. De todas formas tú puedes hacerlo. Conseguirlo incrementará los beneficios saludables y evitará lesiones. Una vez aprendido ya no se pierde.
- Combina tu entrenamiento con una alimentación sana.
- Aprovecha para realizar otros cambios en tus hábitos. Incluso, quién sabe si sea un momento adecuado para plantearte de manera firme

dejar de fumar. Sin duda, es difícil, pero el hábito novedoso del ejercicio cotidiano refuerza la motivación.

Los planes que a continuación se describen no son nada más que una orientación que te ayuda a iniciarte en el entrenamiento. Luego tú mismo tienes que ser capaz de identificar tus sensaciones y a través de ello marcar tu progreso. Proponte opciones variadas y divertidas para automotivarte.

ENTRENAMIENTO INICIAL BÁSICO

A cada jornada descrita debes añadir invariablemente el tiempo inicial de entre 5 y 10 minutos de calentamiento y el final, de igual duración, para el enfriamiento.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL SEMANAL
	Recuerda antes de empezar tu entrenamiento tomar las variables ya comentadas: peso, tensión arterial en reposo, perímetro de tu cintura, pulsaciones en reposo, tiempo invertido en la prueba de 1600 metros, y todas las que se te ocurran. Incluso valores clínicos como colesterol, etc.							
1.ª SEMANA	2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.		2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.		2,5 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 60-69% del FC máx.			6,5 km
2.ª SEMANA	2,5 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 60-69% del FC máx.		2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.		2,5 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 60-69% del FC máx.			7 km
3.ª SEMANA	2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.		2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.		2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.	1,5 km en 25 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		7,5 km
4.ª SEMANA		2,5 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 60-69% del FC máx.		2,5 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 60-69% del FC máx.		3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		8 km
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.							
5.ª SEMANA		2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.	2,5 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 60-69% del FC máx.			3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		7,5 km
6.ª SEMANA	2,4 km en 24 min Debe corresponder con FC de entre 70-79% del FC máx.			3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.	2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.			7,4 km
7.ª SEMANA	3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.			2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.	2,4 km en 24 min Debe corresponder con FC de entre 70-79% del FC máx.			7,4 km
8.ª SEMANA	2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.	3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		2 km en 27 min Debe corresponder con FC de entre 60-65% del FC máx.	2,4 km en 24 min Debe corresponder con FC de entre 70-79% del FC máx.			8,4 km
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.							

Este plan debes prolongarlo según vayas mejorando. Incrementa la velocidad, que aumentará la FC, y la distancia. Siempre has de poder mantener una conversación mientras caminas para asegurarte de que estás entrenando correctamente de forma aeróbica tu resistencia. Aumenta también la frecuencia eliminando poco a poco los días de descanso. Un buen objetivo final sería caminar 5 o 6 días a la semana.

ENTRENAMIENTO INICIAL MEDIO

A cada jornada descrita debes añadir invariablemente el tiempo inicial de entre 5 y 10 min de calentamiento y el final, de igual duración, para el enfriamiento.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL SEMANAL
	Recuerda antes de empezar tu entrenamiento tomar las variables ya comentadas: peso, tensión arterial en reposo, perímetro de tu cintura, pulsaciones en reposo, tiempo invertido en la prueba de 1600 metros, y todas las que se te ocurran. Incluso valores clínicos como colesterol, etc.							
1.ª SEMANA	3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.			9,6 km
2.ª SEMANA	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.			10,8 km
3.ª SEMANA	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		3 km en 38 min Debe corresponder con FC de entre 65-69% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	2,4 km en 26 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		13,8 km
4.ª SEMANA		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		2,4 km en 26 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		12 km
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.							
5.ª SEMANA		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		15,6 km
6.ª SEMANA	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.			16,4 km
7.ª SEMANA	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.			16,4 km
8.ª SEMANA	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		20 km
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.							

Este plan debes prolongarlo según vayas mejorando. Incrementa la velocidad, que aumentará la FC, y la distancia. Siempre has de poder mantener una conversación mientras caminas para asegurarte de que estás entrenando correctamente de forma aeróbica tu resistencia.

ENTRENAMIENTO INICIAL SUPERIOR

A cada jornada descrita debes añadir invariablemente el tiempo inicial de entre 5 y 10 minutos de calentamiento y el final, de igual duración, para el enfriamiento.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL SEMANAL
	Recuerda antes de empezar tu entrenamiento tomar las variables ya comentadas: peso, tensión arterial en reposo, perímetro de tu cintura, pulsaciones en reposo, tiempo invertido en la prueba de 1600 metros, y todas las que se te ocurran. Incluso valores clínicos como colesterol, etc.							
1.ª SEMANA	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.			12 km
2.ª SEMANA	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.		3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.			12,8 km
3.ª SEMANA	4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		14,8 km
4.ª SEMANA		4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		16 km
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.							
5.ª SEMANA		3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.		18,4 km
6.ª SEMANA	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,6 km en 36 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.			18,4 km
7.ª SEMANA	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	4,8 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.			22,4 km
8.ª SEMANA	6 km en 60 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	3,2 km en 32 min Debe corresponder con FC de entre 75-79% del FC máx.	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	4,8 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 70-74% del FC máx.	5 km en 47 min Debe corresponder con FC de entre 70-79% del FC máx.			23,8 km
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.							

Este plan debes prolongarlo según vayas mejorando. Incrementa la distancia y en medida de lo posible la velocidad mientras puedas mantener una conversación a la vez que caminas para asegurarte de que estás entrenando correctamente de forma aeróbica tu resistencia. Incluye también algunos sábados en el entrenamiento, para que te ejercites seis días por semana.

¿QUÉ HAY MÁS ALLÁ?

Bueno, ahora ya este podría ser tu caso: soy un dinámico caminante, mi actividad deportiva cotidiana y preferida es la caminata deportiva. Hace ya algunos meses que me cautivó por completo. La descubrí y me propuse realizarla de manera correcta y con constancia. Desde el primer momento empecé a notar los cambios en mi físico, en mi estado de ánimo y, a través de ello, regulé mi sueño y mi apetito.

Ahora tengo mejor humor y cuando no camino mi cuerpo está dispuesto a emprender cualquier otra labor que no sea sedentaria; existen actividades de este tipo que son muy agradables, pero ocupan mucho menos tiempo en mi vida.

Hay jornadas que empleo incluso dos horas y media o recorro más de catorce kilómetros. Cuando esto sucede, al día siguiente estoy ávido de ponerme otra vez mi equipo y recorrer si puedo hasta veinte kilómetros. Pero para ello necesito horas en mi agenda.

Por experiencia te diré que hay muchas personas que disponen de tiempo y de creatividad suficiente para plantearse recorridos tan largos de manera que siempre sean atractivos y motivadores. Estas personas son, en cierto modo, unas privilegiadas. Quizás tú, aunque quieras hacer más kilómetros, no dispongas de tiempo. Pero existen diversas alternativas. Todas ellas muy saludables realizadas con cautela y bajo la supervisión de expertos.

COMPLEMENTAR LAS CAMINATAS CON OTROS EJERCICIOS

Ya has llegado a un nivel de forma física que te va a permitir sustituir alguno de los días de caminata por la realización de otros ejercicios individuales que, además de ser complementarios, no te lleven tanto tiempo. En esta línea puedes probar en un gimnasio o apuntarte a la piscina. También puedes integrarte en un equipo de algún deporte que te resulte atractivo — este tipo de actividades tienen otras cualidades favorables que también te vendrán muy bien—.

Pero puede ser que todo esto ya lo hagas. O que no te lo plantees porque lo tuyo es el ejercicio al aire libre, e incluso te sientas muy cómodo en

actividades que no requieran integrarse necesariamente en un grupo. Sabes que correr no es lo tuyo, e incluso estás convencido de que a la larga no es, o no va a ser, lo de nadie.

Debes encontrar la manera de caminar de forma eficiente, y qué mejor que ¡la marcha nórdica! Con el *nordic walking* vas a realizar un ejercicio más global y que te aporte una actividad muy superior, con beneficios añadidos, más completa, más saludable y de más consumo calórico.

Tanto si eres una persona que te consideras en plena forma como si has probado a caminar deportivamente y no te termina de llenar o si ya caminas de manera habitual batiendo todos los récords que te planteaste y «se te queda pequeño el barrio», eres un verdadero candidato para la marcha nórdica. Es la evolución necesaria para ti.

MARCHA NÓRDICA, EJERCICIO COMPLETO Y PERFECTO

10

LA MARCHA NÓRDICA

Si ha caído este libro en tus manos existe la probabilidad de que hayas escuchado hablar de esta actividad deportiva, pero posiblemente tengas al respecto mil inquietudes y dudas sin resolver. Es comprensible, en nuestro país es una actividad relativamente joven, aunque en expansión.

Empieza la lectura por el principio; todo lo explicado relativo a caminar deportivamente es aplicable a la marcha nórdica: equipamiento, hidratación, seguridad, métodos de entrenamiento..., pero a partir de aquí explicaremos las particularidades que la posicionan en un nivel superior.

Seguro que tienes claro que para realizarla debes emplear unos bastones, poco más. Pues bien, definiéndolo de una manera lo más sencilla posible, el *nordic walking* es una modalidad deportiva que, basándose en la naturalidad del caminar en los humanos, emplea unos bastones colocados en nuestras manos para que, a través de la activación de los brazos, la parte superior del cuerpo ayude al tren inferior a discurrir hacia adelante.

Como es lógico, esta aparentemente sencilla definición se puede ampliar y perfilar todo lo que queramos, incluso podremos entrar en discusiones casi metafísicas, pero en definitiva es esto. Sin embargo, para que ocurra ese impulso repartido entre el tren superior y el inferior de manera saludable, no lesiva y eficiente ha de realizarse mediante una técnica adecuada y con el uso de unos bastones específicos que nos lo faciliten. La técnica y el material correcto magnificarán los efectos e incluso lo harán más agradable.

UN CASO PARTICULAR

Aquellos que comenzamos a hacer marcha nórdica en un momento en el que prácticamente no existía, casi siempre tuvimos una motivación casual y, en muchas ocasiones, muy curiosa. Y una vez tomada la decisión de probarlo, no era fácil decidir si comenzabas encuadrado en una técnica o en otra. Aprendíamos empleando los pocos recursos que teníamos a mano. En conclusión, aprendíamos la técnica que se enseñara en el curso que más pronto se programara cerca de nuestro lugar de residencia o, en mi caso, internet. Esto requiere una mejor explicación.

Mi actividad deportiva durante un largo período de tiempo fue la caminata deportiva; paulatinamente, gracias a su práctica y a entenderlo como un entrenamiento, conseguí realizar recorridos más largos y a mayores velocidades. Bien es verdad que en mi entorno próximo era y es fácil encontrar caminos motivadores y diversos e imaginación para descubrirlos no me falta. Caminar me gustaba, me satisfacía y me permitía evolucionar en mi capacidad de esfuerzo y mi resistencia. Mi peso siempre se mantenía a raya, mi estado de ánimo y sensación de forma eran óptimos. Aun así, se me planteó el problema del tiempo. Todos tenemos una agenda limitada. Nunca me había gustado correr, cada vez que lo había intentado las sensaciones habían sido desagradables y me desmotivaba muy rápido. Sin embargo, dada mi evolución física empecé a plantearme que mi cuerpo podría estar preparado para volver a intentar iniciarme en el mundo del *running*, esperando mejores resultados en esta ocasión.

Mi inquietud quiso constatar las diferencias en cuanto a rendimientos deportivos que encontraría al dar el salto a la carrera. Para ello, consulté algunos libros especializados, pero también se me ocurrió buscar información *online*.

Como la mayoría de nosotros, no suelo quedarme en los primeros resultados en buscadores web, y esto hizo que, de manera casual, encontrara que existía otro extraño deporte que quizás me permitiría aumentar mi nivel de forma aún más invirtiendo menos tiempo y menos distancias. Además, se comentaba que era absolutamente saludable y respetuoso con las articulaciones. Era un chollo, era el *nordic walking*. ¡Había que probarlo!

Comencé a informarme más y más, a leer alguna publicación, a investigar en otras webs —casi todas extranjeras por aquella época—; sin embargo, no veía absolutamente a nadie practicando por parques, ni jardines ni en ningún sitio. Decidí intentarlo con la información de la que disponía y me lancé. Así hasta hoy.

Me agencié unos bastones que debí adquirir en un comercio *online* extranjero y me puse manos a la obra. Me motivaba empezar a hacer algo nuevo, incluso me parecía bien ser el único, las sensaciones eran tremendamente positivas. No encontraba nada de malo en ello ni me solían importar demasiado las caras de extrañeza de algunos. En algunas ocasiones éramos dos —uno tiene buenos amigos que confían, y al transmitirlo debí ser claro y motivador—. Rápidamente José Manuel se compró un par de bastones y en ocasiones nos acompañábamos uno a otro, cosa que hizo aún más satisfactoria la experiencia.

No me resultó complicado hacer aquello que yo creía que estaba entendiendo que se debía hacer, pues no encontré a mi alrededor la manera de aprender correctamente a través de un instructor dispuesto. Pero mi afán de mejora me hizo buscar una alternativa y decidí viajar quinientos kilómetros para recibir un buen curso. Era el que primero encontré y casualmente era de técnica ALFA, no fue a elección mía. Realmente me cautivó, respondió a todas mis necesidades y resolvió mis inquietudes; fue un buen punto de partida.

Igual que me pasó a mí, sospecho que le ocurrió a cualquiera de los que por aquella época se iniciaron. No fueron ellos quienes seleccionaron la técnica, sino que la disponibilidad de un curso de iniciación decidió la técnica que practicaríamos en los siguientes meses.

Nótese que muy a propósito dos párrafos antes, cuando explicaba mi autoaprendizaje inicial, he comentado que hice «aquello que yo creía que estaba entendiendo que se debía hacer». Puedes tomarlo textualmente, ya que debí entender mal un par de cosas entre las explicaciones que obtuve de publicaciones y vídeos. Lo descubrí en mi primer curso serio de aprendizaje y, créeme, habían sido ya tantos los kilómetros hechos de mala manera que me costó mucho habituarme a las formas correctas de ejecución.

Como ya he comentado, me inicié a través de la técnica ALFA. Actualmente la practico siempre si mi objetivo es el entrenamiento. Permite ejercitarme de manera saludable empleando cualquier intensidad que decida.

Probablemente es un poco más difícil su correcto aprendizaje, pero está al alcance de todo el mundo. Aprenderla te requiere desde el inicio un gran conocimiento y control de ti mismo, característica esta que no debes entender como una traba, sino como un valor. Si bien es cierto que si no haces en ella las adaptaciones necesarias no es una técnica que permita realizar muy altas velocidades.

Para hacer marcha nórdica en la naturaleza, cuando la realizo relajadamente en mis ratos de ocio, adecuo la técnica y el resultado se parece bastante a la denominada Fittrek, técnica en la que por otro lado también decidí formarme profesionalmente.

No obstante, mi consejo es: aprende bien a practicar marcha nórdica, iníciate en la técnica ALFA con buenos profesionales, dedícale tiempo y convicción. Una vez que te desenvuelvas fluida y autónomamente con un alto dominio de tus movimientos y de la técnica, sé crítico, investiga, experimenta, equivócate, saca tus propias conclusiones y sigue mejorando. El *nordic walking* debe ser tu deporte para toda la vida.

LOS ORÍGENES

Desde siempre, el ser humano se ha ayudado para caminar ante lesiones, flaqueza de fuerzas o largas distancias de un tercer apoyo —sin ir más lejos, el bordón de los peregrinos—. En un momento dado, alguien creyó que sería útil también un cuarto apoyo en su mano libre. Este sería especialmente beneficioso si la superficie donde quería discurrir permitía deslizarse, ya que no solo sostenía, sino que impulsaba. Pues bien, era cuestión de tiempo de que el hombre se diera cuenta de que emplear dos bastones para impulsarse le iba a reportar múltiples ventajas.

Si observamos de manera global la trayectoria del ser humano, veremos que es, sobre todo en la actualidad, cuando se puede permitir centrarse en su calidad de vida, replanteándose su ocio y observando los beneficios del ejercicio en la salud.

Esto ha propiciado que paralelamente en varias zonas del planeta, a lo largo del siglo XX, más bien a finales, se hayan investigado —no me atrevería a decir «descubierto»— los beneficios del empleo de dos bastones para

impulsarnos mientras caminamos. Y estas investigaciones también han perfeccionado la técnica, pasando de intuitiva a deportiva. Esto explicaría asimismo que haya diferentes interpretaciones sobre el verdadero modo, sitio y lugar en el que nació el *nordic walking*.

Uno de los lugares donde se llevaron a cabo los estudios fue Finlandia. Allí, en 1997, se determinó una técnica correcta y se idearon las adaptaciones en los bastones para que fueran absolutamente adecuados a dicho propósito. De ahí es en gran medida de donde provienen las diferentes técnicas que en la actualidad se practican en nuestro país.

Sin embargo, unos pocos años antes, hubo avances que llegaron a similares conclusiones en Estados Unidos, creándose otra técnica con diferentes adaptaciones en los bastones. Recibieron incluso un nombre, los *exerstriders*. Aunque parezca lejano, algo ha calado también de esta modalidad en España.

EXPANSIÓN POR EL MUNDO

Según algunos autores, estamos hablando de la actividad deportiva de más rápido crecimiento, ya que cuantifican en diez millones de personas los practicantes que llegó a haber en Europa durante la primera década desde su nacimiento. En esta época la mayor parte de usuarios estaba en países del centro y del norte de Europa. Hoy por hoy, se practica en todo el continente.

También es un deporte en auge en algunos países de oriente, especialmente Japón. Su expansión ha llegado a Sudamérica, donde el primer país en implantarlo ha sido Argentina, creándose ya allí un movimiento muy interesante y bien asentado. Otros como Brasil y Chile también empiezan a interesarse por esta actividad tan recomendable. Por lo tanto, es un caso de éxito y en evolución.

En España su introducción se produjo desde diversos focos geográficos muy concretos, a partir de personas que, en su mayor parte, lo conocieron fuera de nuestras fronteras y les convencieron sus cualidades, tanto que creyeron que merecía la pena promoverlo en su entorno. Al ser su aparición de modo aislado e inconexo, y no habiendo prácticamente en sus inicios demasiado interés por parte de estamentos oficiales, el resultado fue que en la actualidad la práctica de la marcha nórdica se debe al gran esfuerzo, me

atrevería a decir obstinación, de grandes profesionales cautivados por este deporte.

Esto ha conllevado que, incluso hoy, en distintas zonas de España se practiquen diferentes técnicas, todas ellas válidas y con pequeñas distinciones en su ejecución.

MARCHA NÓRDICA COMO DEPORTE

Según la Real Academia de la Lengua, la definición de «deporte» posee dos acepciones. La primera es la «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas». La segunda es la «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre».

En el caso de la marcha nórdica y si nos atenemos a la primera acepción — es esta en la que coinciden bastante con la interpretación del deporte para los estudiosos y profesionales en este ámbito—, en la que se incluye su empleo competitivo y su regulación, sí puede llegar a serlo para una gran cantidad de aficionados, pero no para la mayoría de los actuales practicantes, que lo emplean en su día a día para llenar de una manera extremadamente saludable y al aire libre su tiempo de ocio —según el segundo enunciado de la RAE—.

En cuanto a la oficialidad de este asunto, a partir del incremento del número de aficionados al *nordic walking* en España, y después de bastantes años de práctica, los estamentos pertinentes se hicieron eco de dicha realidad, incluyéndolo como modalidad deportiva bajo el auspicio de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, incluyéndola en sus estatutos y siendo estos aprobados por el Consejo Superior de Deportes en diciembre de 2015. En ellos la denominación oficial es marcha nórdica. Por lo tanto, y como conclusión, en España esta actividad es oficialmente un deporte.

Pero seamos realistas, su nombre despista al neófito y aún más al ajeno. El término «nórdico» suele emplearse para calificar actividades que solo y exclusivamente se realizan en entornos de frío extremo y cuyo medio natural es la nieve o el hielo. Y en cuanto al término «marcha», deportivamente hablando, a casi todos se nos viene a la mente la modalidad dentro del atletismo de las conocidas pruebas de cinco y diez kilómetros marcha.

Nuestra marcha nórdica realmente no tiene prácticamente nada que ver con la atlética. Pero es que tampoco hay que practicarla a grandes altitudes en entornos nevados y fríos. Todo lo contrario. Para llevarse a cabo de manera óptima la marcha nórdica ha de realizarse en entornos llanos y fáciles de caminar, fríos o no da realmente lo mismo.

EL DEPORTE DE LOS BASTONES

El hecho de que la marcha nórdica se practique mediante el uso de bastones suele producir rechazo, podríamos decir que es un hándicap. Los bastones están, en muchos casos, asociados a la actividad de personas demasiado mayores o debilitadas, por lo que hay gente a la que le da la impresión de que si han de utilizarse es porque se necesitan. Pero ¡no!, es todo lo contrario. Este deporte se practica con ellos porque es un equipamiento deportivo técnico específicamente diseñado para que, mediante su empleo, el ejercicio al caminar se vea complementado, otorgando a la marcha innumerables ventajas deportivas y saludables.

Su encanto —y su éxito— precisamente radica en que solo hacen falta un buen par de bastones para convertir el caminar en otra cosa absolutamente distinta. Es un deporte fácil de iniciar, pues no se necesitan grandes desembolsos en equipación técnica. Ahora, que nadie se engañe, es un deporte técnico, y como tal hay que aprenderlo. Sin ese aprendizaje correcto no podremos saber realmente cuánto nos aporta. Es más, sin ese adiestramiento adecuado podremos lesionarnos o, en el mejor de los casos, adquirir malos hábitos posturales y costumbres incorrectas que serán muy difíciles de eliminar en el futuro al querer mejorar la técnica.

Ya hay en España buenos profesionales con amplia experiencia en su enseñanza porque, aunque haya dicho que su oficialización es reciente, las escuelas que lo impulsaron llevan tiempo formando buenos instructores. Estos son los que deben guiarte. Bien orientados por ellos apreciarás que es una actividad que, a diferencia de otras, produce sensaciones agradables desde el mismo inicio de su práctica.

Rompe barreras y practica marcha nórdica. No es un deporte solo para ancianos y no es un deporte para invierno. Prueba al menos una primera vez y

luego decide. Es verdaderamente sorprendente.

¿QUÉ APORTA LA MARCHA NÓRDICA?

La marcha nórdica posee todas las cualidades ya descritas con relación a la caminata deportiva en la primera parte de este libro. Como deporte aeróbico, practicado a lo largo del tiempo se convierte en una actividad de resistencia. Por lo tanto, al igual que con el caminar, se aumentan paulatinamente y de manera eficiente los beneficios que los deportes de resistencia producen en nosotros. El valor añadido es la incorporación de la musculatura superior a este proceso, pues lograrás recorrer más distancias con una sensación menor de esfuerzo, debido a la activación permanente del tren superior en ayuda del inferior. También conseguirás desarrollar altas velocidades disminuyendo el cansancio que se hubiera producido de haber empleado solo las piernas para conseguir las.

EN EL SISTEMA RESPIRATORIO

Para este sistema, la marcha nórdica logra aumentar el volumen de aire inspirado. También es mayor la eficiencia en la disipación pulmonar —el intercambio de gases en los alvéolos es más eficaz—.

EN LA MUSCULATURA

Con la marcha nórdica entrenarás los músculos, consiguiendo su fortalecimiento y su tonificación. Pero, además, poco a poco se harán más eficientes en el uso de la energía, contribuyendo a disminuir notablemente el cansancio y se propiciará en ellos el empleo eficiente de las grasas disponibles y también de las acumuladas en el metabolismo. Los músculos así entrenados te ayudarán a mantener el peso o a adelgazar, dependiendo de

tus necesidades y de tu dieta. El efecto del entrenamiento de la marcha nórdica globaliza este efecto.

Los músculos se convierten en piezas mucho más eficientes como parte integrante del metabolismo, ya que logran aumentar el consumo máximo de oxígeno; el músculo activo extrae de la sangre mucho mejor el oxígeno necesario para contraerse. Por lo tanto, por este y otros motivos, cada vez llegará más tarde el momento en el cual te falta aire para hacer ejercicio, ese punto en el que la respiración se agita rompiendo la barrera máxima del ejercicio aeróbico y obligándote a disminuir el esfuerzo y la marcha.

EN EL APARATO CIRCULATORIO

Mediante la práctica habitual de la marcha nórdica obtienes grandes beneficios:

- Aumentas el volumen del propio corazón.
- Engrosas de manera natural el ventrículo izquierdo.
- Disminuyes la frecuencia de latido en reposo.
- Aumentas el volumen de sangre que el corazón es capaz de poner al servicio del organismo.
- Capacitas el corazón para una más rápida vuelta a la normalidad tras la realización de ejercicio físico.
- En líneas generales reduces la presión sanguínea.
- Incrementas el volumen plasmático y el número de glóbulos rojos.
- Mejoras la irrigación directa a los músculos, pero también la periférica.

EN LA FLEXIBILIDAD, ELASTICIDAD Y COORDINACIÓN

Mejoras una y otra. Recuerda que la flexibilidad reside en las articulaciones y la elasticidad en los músculos.

Aumentas la coordinación motora gracias a la incorporación al movimiento de las cuatro extremidades y el empleo adecuado de los bastones para

optimizar la marcha según la técnica requerida en este deporte.

Mejoras el equilibrio como resultado conjunto del fortalecimiento de los músculos, tendones, la rehabilitación de la movilidad y la coordinación.

OTRAS APORTACIONES Y CUALIDADES

- Mejoras cognitivas derivadas de la práctica al aire libre y también debidas al perfeccionamiento de la coordinación motora cruzada entre extremidades superiores e inferiores.
- Aumentas las defensas. Hecho que también se debe en parte a la práctica deportiva en entornos abiertos, bellos y estimulantes.
- Contribuye al reacondicionamiento de tu postura siempre que realices correctamente la técnica. Esto se debe a la predisposición que produce el uso de unos bastones que fomentan el erguimiento consciente, al fortalecimiento muscular y esquelético, y al autocontrol necesario para llevar adelante el movimiento correcto. Trabajas al nivel de los discos intervertebrales, irrigándolos y previniendo lesiones.

Aunque existen opiniones que dicen que mediante la marcha nórdica —y gracias al uso de los bastones— superamos las velocidades que se logran solo con caminar, creo sinceramente que las velocidades logradas son similares a las de la caminata deportiva, y que estas producen con el transcurso del tiempo menos cansancio debido a la repartición mucho más global del esfuerzo en la musculatura. La fatiga sobrevendrá más tarde. Por lo tanto, la velocidad media a lo largo de un gran recorrido podrá aumentar, pero difícilmente lo hacen las velocidades punta alcanzadas.

La marcha nórdica es fácil de aprender, barata y se puede realizar en cualquier entorno, desde zonas urbanas hasta idílicos paseos por zonas de alto valor en su naturaleza y sus paisajes. Habitualmente la realizarás de día, pero también puedes hacerla de noche.

¿PARA QUIÉN ESTÁ ORIENTADO?

Este deporte sacará de ti aquello que estés dispuesto a dar, tanto si estás entrenado como si quieres reintegrarte a la vida activa para combatir el sedentarismo o para retomar la costumbre deportiva tras un período de inactividad. Es modulable y esta característica reside en la dosificación consciente y voluntaria del dinamismo con el que la parte superior del cuerpo colabora en el esfuerzo para desplazarnos.

Una persona muy entrenada logrará aplicar en su caminar gran esfuerzo de la parte superior del cuerpo en auxilio de las piernas —en el argot lo llamamos remar—, con lo que llevará a cabo un entrenamiento con un alto grado de adecuación y aprovechamiento. Por el contrario, habrá otras jornadas —los días valle— de menos intensidad que favorezcan su recuperación y que le permitan incluso practicar junto a familiares o amigos menos capacitados.

Por el contrario, otra persona que precise reintegrarse a la vida activa probablemente no logre todavía transmitir tanto impulso con la parte superior en ayuda de sus piernas, pero hará un ejercicio adecuado para su entrenamiento correcto, natural y saludable. Por lo tanto, conseguirá la mejora paulatina y continua que persigue.

Este deporte, siempre que no esté contraindicado por el médico, sirve, por ejemplo:

- Para hombres y mujeres de cualquier edad que quieran reintegrarse a la vida activa.
- Para deportistas y atletas que quieran entrenar de manera eficiente, distinta y divertida al aire libre y en contacto con la naturaleza.
- Para mantener el peso y también para su disminución.
- Para deportistas que quieran fomentar su desempeño bilateral (especialmente indicado en deportes como el golf, tenis...).
- Para grupos activos que quieran favorecerse de un deporte aeróbico y para los que quieran practicar en la naturaleza.
- Para mujeres embarazadas, tras la aprobación por parte del especialista.
- Para personas que deseen alargar su vida deportiva practicando un ejercicio muy eficiente, modulable y respetuoso con sus articulaciones.

- Para personas que quieran plantearse retos y decidan presentarse a competiciones oficiales de esta disciplina.
- Para deportistas que, por la condición de su deporte habitual, necesiten trabajar la elasticidad de sus músculos y la flexibilidad de sus articulaciones.
- Para disfrutar en familia.

11

EL BASTÓN

Para llevar a cabo la marcha nórdica, debes emplear un bastón de una longitud adecuada a tu altura. Para determinar el tamaño, ponte las zapatillas que vayas a emplear para caminar, colócate erguido y pon el bastón en vertical contra el suelo ante ti. Comprueba que el enganche de la dragonera —hablaré de ella más adelante— en la empuñadura llega lo más ajustadamente posible a tu ombligo.

CUALIDADES TÉCNICAS Y PARTES DE UN BASTÓN

Es indudable que ha de ser una pieza ligera, más ligera siempre que unos bastones de senderismo. También debe poseer una flexibilidad que, sin serlo, te haga pensar en un arco.

TACOS DE GOMA

Prácticamente todos los bastones vienen con un par de tacos de goma, también llamados pads o conteras. Mediante el uso de estos tacos podrás aumentar la adherencia en superficies duras que no sean terrenos. Son ideales para practicar sobre asfalto. Anulan el sonido de la punta desnuda sobre el suelo y algunos autores dan valor a la protección que realizan en cuanto a la

repercusión sobre las articulaciones de los impactos continuos sobre superficies tan duras.



Partes de un bastón.

No tienen forma recta como los de senderismo, sino que terminan en una especie de inglete que posará siempre en plano contra el suelo al emplear el bastón en oblicuo hacia atrás.

Estos tacos entran y salen a presión, por lo que cada vez que pases de un camino a una carretera o similar, párate y colócalos. Luego, al volver al terreno, vuelve a quitárselos. Esta parafernalia requiere que siempre tengas a mano un bolsillo o similar en el que guardarlos.

Para evitar esta circunstancia se han creado sistemas que pretenden, mediante el accionamiento de un sencillo mecanismo, presentar unas veces la punta metálica hacia el suelo o, en los casos contrarios, el taco de goma. De este modo el cambio es más rápido, podría en algunos casos realizarse sin parar e incluso, y más importante tal vez, no se necesitaría llevarlos en un bolsillo.

Estos sistemas tan polivalentes son recomendables para personas que sepan que en cada uno de sus entrenamientos o rutas van a salir y entrar en asfalto suficientes veces que lo justifiquen: en caso contrario, no es preciso, ya que tienen ciertas desventajas, como pueden ser que es un sistema mecánico que permanentemente vamos a ir golpeando por piedras y otros obstáculos, con el consiguiente peligro de rotura. Si te ocurre esto, debes enfrentarte a la búsqueda de piezas de repuesto.

Los tacos se van gastando con su uso; una vez gastados los originales, plantéate si debes probar otros de diferentes calidades. En esto, como en todo

lo demás, conviene que con el paso del tiempo adquieras tu propio criterio. Al decidir cambiar de tacos, asegúrate de que quepan en tus puntas.

PUNTAS

Las puntas de los bastones para marcha nórdica deben estar siempre compuestas de carburo de tungsteno; otros tipos de punta no resisten el rozamiento que se produce en marcha nórdica. Cuando las puntas se han gastado, se presenta un problema, ya que cambiarlas casi nunca es fácil, y menos en los bastones baratos que no emplean el material correcto.

Los buenos bastones con puntas de carburo de tungsteno tienen una gran duración en estas, mucho mayor de lo que imaginas y, además, suelen estar fijadas con buenos adhesivos térmicos que te van a permitir en un futuro cambiarlas con comodidad mediante la simple aplicación de calor.

Existen fundamentalmente dos tipos de puntas en cuanto a su forma:

- Las estándar. La parte metálica tiene la forma de un pequeño cilindro.
- Las puntas en bisel. Estas tienen un aspecto más endeble, puesto que se asemejan a la punta de un cuchillo que permanentemente va a ir rozando por todo tipo de terrenos; sin embargo, su construcción es muy sólida y, al estar construidas por el material indicado, duran tanto como las de forma estándar.

La elección de unas u otras depende de las sensaciones que a cada cual le produzca, porque ambas son muy buenas.

Se dice de las puntas en bisel que tienen una elasticidad en su aplicación sobre el terreno que le aporta un sustento muy firme. Para competidores no son muy recomendadas, puesto que a veces hay mucha proximidad entre unos y otros y este tipo puede herir con más facilidad que las estándar.

Rechaza bastones que monten puntas tipo bisel en tramos móviles como puedan ser bastones telescópicos o plegables, ya que el efecto correcto en estas puntas requiere de un anclaje fijo que no pueda girar sobre sí mismo.

ROSETAS

Las rosetas no son imprescindibles, pero son aconsejables. Pueden entrar a rosca o a presión en la punta del bastón. Son piezas redondas similares a las rosetas de esquí, pero menos amplias. Que sean extraíbles es interesante algunas veces, puesto que podrás usar los mismos bastones sobre la nieve simplemente poniendo rosetas de anchura superior.

Tienen doble función, la primera y más importante se refiere a la seguridad, a la propia integridad física. Es habitual practicando marcha nórdica que la punta del bastón se te pueda encajar en resquicios, tanto en entornos urbanos como practicando en el campo. Bien, cuando esto ocurra agradecerás que haya un tope que impida que se te cuele demasiado, ya que es muy fácil que te caigas debido a la inercia y a lo imprevisto de la situación. Por el mismo motivo también minimiza el riesgo de rotura del propio bastón.

La segunda aplicación es técnica; la presencia de la roseta te va a permitir entrenar sobre superficies muy blandas sin que el bastón se te hunda demasiado. De este modo se propicia seguir practicando de la misma forma al pasar de una superficie a otra.

TUBO

También se llama caña. El tubo de los bastones de marcha nórdica tiene un grosor habitual de dieciséis milímetros de diámetro, aunque también existen tubos de catorce milímetros. Es la pieza principal del bastón y tanto el peso como el precio dependerán en gran medida de su construcción.

Hay muchos modelos de aluminio, adecuados para iniciarse. Son los que las escuelas suelen emplear para uso propio. Si la aleación de aluminio es suficientemente dura y ligera, te durará muchos años con un precio nada elevado.

Puede ser también fabricado de fibra de carbono; este material aúna la ligereza con la resistencia, es muy estable frente a la exposición al calor, absorbe los impactos debido a su flexibilidad y es resistente a la corrosión. Estéticamente también es atractivo.

Existen en realidad diferentes tipos de fibra de carbono, dependiendo de cómo se hayan entrelazado las fibras en la construcción al darle la forma. Por eso, siendo todos ellos tubos de fibra de carbono al cien por cien, encontrarás algunos más flexibles que otros y también unos especialmente ligeros. Este es un material de precio elevado.

Hay la posibilidad de que se empleen tubos más asequibles mediante la disminución de la proporción de carbono. Así puedes encontrarlos de ochenta a cincuenta por ciento. En estos casos el carbono se ha combinado con fibra de vidrio o resinas de diferentes productos plásticos.

En cuanto a su ensamblaje, puedes encontrar diferentes opciones en el mercado.

De un solo tramo

Hay bastones de un solo tramo que las marcas los fabrican con cinco centímetros de diferencia entre talla y talla. Estos bastones son ideales por su ligereza y su flexibilidad, y son también más asequibles que otros que, con iguales calidades, tengan un ensamblaje más complicado. Se suelen fabricar de cien centímetros en adelante.

De dos tramos

Es habitual comprar bastones de dos tramos para iniciarse —se denominan telescópicos—. Se fabrican con la intención de que sean versátiles, antes de haber tomado una decisión tan importante como el tamaño final adecuado a las necesidades y las sensaciones. En general, los bastones telescópicos son más pesados que los de un solo tramo, ya que hay trozos de tubo en cierto sentido inservibles que quedan ocultos una vez montados, y dada la existencia de mecanismos para el anclaje que también aportan peso.

La fijación de los tubos que lo componen puede ser de dos tipos:

- Por taco interno (llamado expander), que se activa girando un tubo sobre otro.
- Mediante una palanca, que estrecha una abrazadera que impide el deslizamiento del tubo fino por el interior del otro. Este cierre necesita

cierto mantenimiento, ya que periódicamente hay que ajustar la contratuerca de la palanca para asegurarte el apriete suficiente.

En estos bastones lo habitual es encontrar el tubo grueso de dieciséis milímetros y el estrecho de catorce.

El más fuerte es el cierre tipo expander, sin embargo, tiene dos desventajas:

1. Para accionar el sistema hace falta ejercer relativa fuerza de torsión y niños o personas débiles podrían dejarlo mal anclado con el consiguiente peligro de caída. Esto puede ocurrir también cuando el tubo se resbala porque está lloviendo, tenemos las manos sudadas o demasiado frías.
2. Si se monta sobre bastones de aluminio poco resistente —no recomendables—, el taco puede llegar a dar de sí desde dentro hacia afuera el tubo, dejando este inutilizado y pudiendo llegar a rajarlo.

De tres tramos

También vas a poder encontrar bastones telescópicos fabricados en tres tramos. Estos los conciben los fabricantes para que sean fáciles de transportar en una maleta o en una mochila. Sus tubos en la modalidad de marcha nórdica suelen ser de dieciséis, catorce y doce milímetros. Igualmente se pueden fijar por expander o por palanca.

Telescópicos inversos

Además de los ya expuestos, dentro de los de sistema telescópico existen otros altamente recomendables. Son los telescópicos inversos. Se les denomina así porque es el tubo más grueso el que viene desde la punta el bastón, discurriendo hasta la empuñadura y se le añade el sistema telescópico ahí mismo en la unión alta haciendo discurrir por dentro del grueso un pequeño tubo más fino.

Este tipo de bastón tiene un comportamiento de arqueado muy similar al de los bastones de una sola pieza, ya que no tiene interrupciones a lo largo de su estructura, pero con la ventaja de que podrás regularlo exactamente al tamaño

que necesites. Sin embargo, no está pensado para que el bastón pueda ser recogido y, por lo tanto, ocupar menos espacio que facilite su transporte.

Plegable

Cada vez son más populares los plegables. Estos suelen ser bastante caros, puesto que, aunque sea fácil crear uno que se pliegue sobre sí mismo en diferentes tramos independientes, a la hora de recogerlo, lo verdaderamente difícil es que siga funcionando y mantenga sus prestaciones sin desajustarse una y otra vez al volver a enlazar los tramos para su uso intensivo. Por lo tanto, diseñarlos es caro en sí mismo. Pero la compensación es que son fáciles de cargar en cualquier situación por el reducido tamaño que llegan a ocupar, en algunos casos solo de treinta y cinco centímetros. Un factor limitante es que se fabrican en pocas ocasiones en tallas menores de ciento diez centímetros.

EMPUÑADURA

La empuñadura ha de ser ergonómica, pues cada uno nos sentiremos cómodos con un diseño, esto es muy particular. Pero sí que tienes que decidir si quieres que integre corcho natural.

La presencia de este material puede encarecer un poco la compra, pero es agradable al tacto, en cierto grado comprimible, cálido en invierno y seco en verano frente a la transpiración. Tiene una pequeña desventaja y es que no suelen ser láminas de corcho continuas, sino conglomerados, de tal forma que con el uso diario podrían irse desprendiendo partículas y terminando por deteriorarse.

Alternativas más asequibles al corcho son materiales de goma que, en algunos casos, incluso se asemejan visualmente y en el tacto.

En la empuñadura va montado el sistema por el que puedes extraer la dragonera. Ya casi no existen bastones en los que esta vaya anclada de manera permanente.

DRAGONERA

La dragonera es una pieza extremadamente importante, pero has de saber que no son intercambiables entre unas marcas y otras; las dragoneras de una marca suelen servir a veces incluso solo para ciertos modelos de ese mismo fabricante.

En esta pieza que une el bastón a la mano puedes valorar su ligereza, su suavidad, pero sobre todo debes observar su comodidad. Ten cuidado porque casi cualquiera te parecerá cómoda en el momento de ponértela, pero en realidad te la tienes que imaginar aguantando el empuje con el paso de los kilómetros.

Existen tallas, pero el bastón, salvo pocas excepciones, se suele vender con una talla concreta con la que viene de fábrica. Si necesitas otra debes adquirir una nueva pareja.

COLOCAR LAS DRAGONERAS

La manera de colocarse bien las dragoneras en las manos pasa necesariamente por identificar en ellas cuál va en la izquierda y cuál en la derecha. Habitualmente están marcadas con las iniciales L y R del inglés —*left* a la izquierda y *right* a la derecha—.

Asegúrate de que la cinta corredera ya viene pasada por su ojal o argolla. Localiza la tira continua de velcro. Esta tira pretende ser pulsera y como tal deberás intentar llevarla a la muñeca.

Hecho esto con la dragonera correcta en la mano indicada, el dedo pulgar se encaminará hacia su entrada pequeña a través de la tela, abrazando de esta manera intuitivamente la empuñadura.

A la hora de ajustar la tira de velcro que queda cerca de la muñeca, debes sujetarla bien, pero sin que llegue a hacerte daño.

Guíate por esta tabla para elegir la longitud de tu bastón fijo, no telescópico, según sea tu altura. No olvides que en otras técnicas que no sea la ALFA, el bastón debes elegirlo al menos cinco centímetros más largo.



RANGO DE ALTURA (EN CM)	MEDIDA DEL BASTÓN
155-162	100 cm
163-170	105 cm
171-178	110 cm
179-185	115 cm
186-192	120 cm
193-200	125 cm

COMPLETAR LA EQUIPACIÓN

Todo lo que se dijo en la primera parte de este libro sobre el equipo para caminar es trasladable a la marcha nórdica. En este caso es importante insistir en que lo adecuado es que evites el uso de la mochila, pues te condicionará el movimiento de balanceo de las clavículas. No obstante, lo primero es la seguridad, por lo que puedes llevarla siempre que la precises para portar elementos necesarios en este sentido.

Aparte de los bastones, hay otros elementos que puedes necesitar para practicar *nordic walking*:

- Bolsa para proteger y transportar los bastones. Este elemento también te evitará llenar de barro el coche.
- Guantes. A partir de cierta duración de la marcha, no hay dragonera que se sienta cómoda, puede ser muy recomendable que emplees debajo de ella guantes de dedos cortos o de dedos largos que eviten las rozaduras.
- Guantes-dragonera. Existen algunas marcas de bastones que fabrican guantes que se pueden unir directamente a la empuñadura, ya que

llevan incorporada entre el pulgar y el índice la pieza que sirve para el anclaje. Esta opción ofrece una sensación de control magnífica.

12

DIFERENTES TÉCNICAS, UN ÚNICO OBJETIVO

Si intentas adentrarte en el mundo de esta actividad deportiva, es posible que encuentres información demasiado diversa e incluso contradictoria. Ello se debe a la existencia de distintas técnicas para lograr realizarla. Que no te desanime, en realidad estás delante de pequeñas diferencias expuestas muy vehementemente por las personas a las que les funcionan.

El objetivo común en todas es la realización de un ejercicio basado en el patrón natural del modo de andar del ser humano: el caminar en disposición cruzada de los brazos frente a las piernas. Ejercicio que se potencia mediante la aplicación de fuerza hacia atrás a través de unos bastones especiales unidos a las manos que, por consiguiente, nos llevan hacia adelante. Y todo ello mediante la realización de unos movimientos concretos que lo hacen efectivo a la vez que fluido y agradable.

Es fácil que te encuentres aficionados que dicen practicar técnica ALFA, otros que dicen usar la INWA, Fittrek, y si sigues preguntando encontrarás posiblemente alguna otra con un nombre aún más peculiar. Para liarlo incluso más, a veces se mimetiza el nombre de la técnica con el del método de enseñanza y a una de las anteriores se la llama la técnica de los siete pasos, a otra la de los diez pasos...

Las características comunes en todas son:

- Andar con la alternancia diagonal natural entre extremidades superiores e inferiores (la bipedestación natural).
- Se hace de forma erguida.

- Se emplean unos bastones, cuya colocación respecto al suelo es oblicua, no vertical formando ángulo recto. Los bastones han de tener una construcción específica para tal fin.
- Se realiza mediante movimientos amplios, tanto en los brazos como en las piernas.
- Para alargar el movimiento del brazo hacia atrás mientras se hace tracción, la mano libera la empuñadura y el impulso se consigue a partir de ese momento a través del accesorio con el que estos bastones especiales se unen a la mano. Hablamos de una pieza llamada dragonera.
- El movimiento amplio de las piernas en su paso se ve favorecido por el trabajo completo y activo del pie, terminando la pisada mediante el empleo del extremo de este y usando las articulaciones de los dedos.
- Antes de comenzar el recorrido del brazo hacia atrás, el bastón ya ha tomado suelo y permanece de este modo a lo largo de todo el recorrido del brazo para que la tracción se realice de extremo a extremo de este movimiento.

Los pequeños matices que diferencian unas técnicas de otras son, sobre todo:

- El grado de erguimiento del cuerpo al caminar.
- La postura del brazo, más o menos recta, mientras realiza el impulso.
- El momento exacto del recorrido en el que se decide abrir la mano para liberar la empuñadura.
- La longitud de los bastones específicos.

En realidad, el éxito al realizar marcha nórdica puede residir en entender que debe ser algo simple realizado de manera excelente.

CARACTERÍSTICAS DE LA TÉCNICA ALFA

En este caso el nombre de la técnica, a través de sus letras, te ayudará a recordar las características básicas.

ANDANDO ERGUIDO

A mis alumnos siempre les digo que deben caminar como si su médico estuviese ante ellos. Disponde a caminar tal como sabes que se debe caminar, no como lo haces todos los días inconscientemente.

- Cabeza alta con la vista paralela a la superficie por la que camines.
- Cuello en extensión de la columna.
- Hombros relajados, pero desplazados hacia atrás, dejando paso al pecho por delante para poder henchirse natural y fácilmente a cada paso.
- Intenta con el esfuerzo de tu abdomen aproximar el ombligo a tu columna y verás cómo se cierra el corsé que te mantiene verdaderamente recto.

Una vez hecho esto, date cuenta de que tus caderas han quedado en un punto natural intermedio, ni demasiado adelantadas —rompiendo tu verticalidad— ni demasiado retrasadas, que implicarán un sobreesfuerzo en la zona lumbar.

Andando erguido



Alfa

Andar erguido contribuye a la mejora de la apariencia, resultando más atractivos para el observador y con ello elevando la autoestima y mejorando el estado de ánimo. Camina feliz y que se te note en la cara.

LARGURA EN LOS BRAZOS

Al alejar el brazo tanto por delante como por detrás, este se mueve principalmente desde el hombro, concursando en este movimiento el codo de manera mínima, casi nula en algunos practicantes.

Esto permite abarcar mucho terreno desde la zona delantera para ganar amplitud en la tracción y también en la zona trasera mientras el brazo se «despide» impulsándose. De este modo el brazo se convierte en una especie de correa de transmisión que, evitando la tensión de sí mismo, dirige el movimiento para implicar todo el torso y hacer el ejercicio más global.

Largura en los brazos



alfa

Esta característica se ve complementada por el acompañamiento del brazo en un movimiento de clavículas que amplía el recorrido del esfuerzo.

FORMAR UN ÁNGULO CONCRETO

La manera de aplicar el bastón contra el suelo se mantiene inalterable desde el momento en el que la punta toca el suelo a través del brazo alargado por delante. Y esta forma de colocarse es formando un ángulo de aproximadamente sesenta grados sobre un hipotético suelo plano horizontal.

El resultado es que el bastón se coloca en oblicuo mirando su punta hacia la parte trasera del desplazamiento. Como ya he dicho, la postura inicial del bastón ha de ser correcta y permanecer así como un todo que hubiera formado con el propio suelo y que te sirve para, mientras haces fuerza hacia atrás a través del brazo, desplazarte hacia adelante. Por consiguiente, tanto el bastón derecho como el izquierdo forman ese mismo ángulo.

Formando un ángulo concreto



alFa

Esta forma de portar los bastones se complementa mediante el empleo activo de la mano que necesita dirigir el bastón para conseguir la colocación ya explicada. Para ello activa permanentemente, entre otros, los músculos del antebrazo que dominan a través de la mano cerrada sobre la empuñadura el peso del bastón, evitando ángulos diferentes. El resultado es que una vez conseguida la colocación correcta del bastón, y gracias a las características propias de este —longitud adecuada, modo de unirse a la mano mediante la dragonera y fricción suficiente con el suelo—, la mano puede liberarlo con total seguridad, colocándose extendida e inicialmente paralela al suelo mientras a partir de ahora empuja hacia atrás sin variar esta el ángulo que hace con el brazo.

ADECUAR EL PASO

El paso sobre superficies planas y fáciles de andar es amplio, de un tamaño similar al de la altura del bastón. Pero para caminar por otro tipo de terrenos más irregulares, estrechos o con obstáculos, hay que ir permanentemente adecuando la longitud de paso a la amplitud realmente posible entre los brazos, que también disminuirá.

Esto se complementa mediante el uso del pie de manera activa, orientándolo en la dirección del desplazamiento y posándolo en el suelo desde su talón, recorriendo luego la planta mientras empuja, y dando después el último impulso a través de las articulaciones de los dedos contra el suelo.

Adecuando el paso



FASES EN EL MOVIMIENTO

Para explicar cómo es el movimiento al realizar marcha nórdica, fíjate en uno solo de los lados del cuerpo, y bázate en el modo de ejecutarlo realizando técnica ALFA sobre terrenos llanos y sin obstáculos o irregularidades.

Veamos lo que ocurre en el lado derecho.

MOMENTO DE ATAQUE

Parte superior del cuerpo (derecha)

Partiendo con el bastón colocado en el suelo de forma oblicua te ves con él cogido gracias a la presa formada por los cinco dedos de la mano sobre su empuñadura. Este brazo está alejado por delante de ti y estirado para llegar a hacer un movimiento amplio.

La muñeca

La muñeca está colocada de manera neutra, como si fuese la prolongación del brazo. El punto en que la punta del bastón toca el suelo nunca es por delante de la proyección vertical de tu centro de gravedad sobre el suelo. Realmente debe ser justo en este punto.

Tanto el brazo como el bastón colócalos paralelos al sentido en el que te mueves. No los abras ni los cierres sobre el eje de desplazamiento.

Parte inferior del cuerpo (derecha)

La pierna se encuentra en su máximo alejamiento por la parte posterior y empieza a perder contacto la punta de la zapatilla con el suelo.

FASE DE IMPULSO

Parte superior del cuerpo (derecha)

Habiendo ya contactado el bastón con el suelo, desentiéndete de la empuñadura. Para ello, abre la mano adoptando en ella una colocación de dedos estirados y abiertos y la palma paralela al suelo. Con esto, la mano y el brazo forman un ángulo de ciento veinte grados aproximadamente.

Aprovecha la estabilización de la punta del bastón en el suelo para llevar este brazo hacia atrás, empujando. De este modo se produce el desplazamiento hacia adelante.

Fíjate que a lo largo de esta fase de impulso la fabricación específica de la dragonera y su modo de engancharse al bastón son las que te deben producir suficiente confianza y seguridad para realizarlo sin abrazar la empuñadura con los dedos. Podríamos decir que al no iniciado le va a dar «respeto» empujarse sobre la nada.

El brazo llega, por lo tanto, a la posición posterior más alejada del tronco posible, donde ya se elimina la posibilidad de seguir empujando. Como has de intentar no variar a lo largo del movimiento el ángulo de ciento veinte grados entre mano y brazo, en este momento las puntas de los dedos señalan hacia el suelo.

Pon especial atención a esta fase para que puedas apreciar bien las sensaciones que se producen cuando se ejecuta correctamente. Notarás que el movimiento amplio desde delante hacia atrás es lo que le confiere a la marcha nórdica esa globalidad en la ejercitación.

Durante la primera fase del impulso, cuando el brazo viene hacia ti ejerciendo tracción, sentirás cómo parte del esfuerzo lo hace la zona pectoral. Al sobrepasar el brazo la vertical y comenzar este a «empujar» hacia atrás, la zona pectoral perderá importancia y comenzará a ayudar aún más a la zona dorsal.

Parte inferior del cuerpo (derecha)

Al lanzar la pierna hacia adelante con determinación y, evitando en la medida de lo posible su hiperextensión, toma contacto suavemente con el suelo la planta del talón, la puntera de la zapatilla apuntará ligeramente hacia arriba.

FASE DE RECOBRO

Parte superior del cuerpo (derecha)

Desde la posición antes adoptada del brazo —alejado al máximo de la zona trasera y con la mano abierta—, lanza este con determinación e ímpetu —de

forma paralela a la marcha— hacia adelante.

Al poco de realizar el impulso, aunque sea un movimiento muy rápido, verás cómo la empuñadura se coloca en una inclinación cercana a la palma de la mano. Aprovecha este instante, que debe ser algo antes de que el brazo haya llegado a la vertical, para cerrar por completo los cinco dedos sobre la empuñadura. Este ademán es el que conseguirá que el bastón eleve su punta en el aire y te permita pasar el brazo estirado hacia adelante sin volver a rozar el suelo con su punta.

El brazo sigue su movimiento delantero hasta su máxima extensión anterior, buscando el suelo con la punta del bastón bajo la proyección vertical de tu centro de gravedad —dicho de otro modo, aplica oblicuamente en el suelo con la punta a mitad de la zancada—. En este instante te encontrarías ya en el momento de ataque, y habrías cerrado el bucle y estarías dispuesto a volver a empezar.

Parte inferior del cuerpo (derecha)

Al dar el paso de manera natural hacia atrás, la pierna lleva al cuerpo hacia delante y pasa relajada en sus articulaciones de cadera, rodilla y tobillo. Mientras, el impulso contra el suelo lo realiza el pie que habías posado suavemente sobre la planta del talón y que ahora continúa rotando a través de toda la planta adherida paulatinamente al suelo. El último impulso es de modo activo y consciente con las articulaciones de los dedos. Aquí también has logrado cerrar el círculo para volver a empezar.

Mientras el lateral derecho está en fase de impulso, el lateral izquierdo está en fase de recobro y viceversa.

DEPURAR LA TÉCNICA

Hay dos particularidades que hacen que la marcha nórdica resulte fluida, agradable y atractiva cuando la vemos realizar a una persona experimentada.

EFICIENCIA DEL EMPUJE DE BRAZOS

El bastón, aplicado oblicuamente contra el terreno, ejerce un rozamiento tal contra la superficie que por más que empujes hacia atrás nunca vas a poder deslizarlo. Es un punto de apoyo tan firme que debe permitir desentenderte lo máximo posible de la componente vertical de la fuerza y desarrollar empuje casi exclusivamente hacia atrás a través del movimiento del brazo.

En el caso de tacos de goma para suelos duros, el rozamiento dependerá del tipo de goma, tipo de suelo y estado de desgaste del pad, lo que hará que la adherencia no sea perfecta en la mayoría de los casos y te exigirá cierta componente vertical de fuerza que aumente el efecto rozamiento.

DIFERENCIA ENTRE CLAVAR Y POSAR EL BASTÓN

La segunda característica se basa en la diferencia entre clavar y posar el bastón. El bastón hay que posarlo sobre el suelo, no clavarlo. La explicación se razona por la misma tesis anterior: es la correcta postura y fabricación tecnológica del bastón y sus componentes la que confiere la adherencia que te permite el impulso.

Al recuperar hacia adelante tu bastón que ya terminó antes su efecto de empuje, cierra consciente e intencionadamente lo antes posible la mano sobre la empuñadura empleando los cinco dedos. Han de ser los cinco, de este modo tendrás completo control sobre su uso y podrás llevar la punta delicadamente sobre el suelo. No golpees, púsalo, haz el menor ruido posible.

Practica, practica y vuelve a practicar. Con constancia, insistencia y mucha concentración lograrás demostrarte que un paseo tranquilo pero intenso por la naturaleza puede ser extremadamente silencioso, fluido y agradable.

MODALIDAD DE DOBLE BASTÓN

Existe una modalidad, denominada también en paralelo, en la que ambos brazos manejan los bastones a la vez. Esto quiere decir que los dos realizan los movimientos a la par y cuando el derecho está en fase de impulso también lo está el contrario. Al igual que pasa, por lo tanto, con la fase de recobro, que se realiza a la vez.

Se emplea tanto para subir cuestas con suficiente inclinación como para bajarlas. También se utiliza para alternar a ratos cortos, y tras largos recorridos, con la técnica natural diagonal y así favorecernos de ese aliviador cambio de postura temporal. Sirve igualmente en fase de aprendizaje para dominar la posición de los brazos y de las manos.

En días soleados, aprovecha tu sombra para que a modo de espejo puedas ver cómo es realmente tu técnica y de ese modo corregirla.

ERRORES HABITUALES

1. DOBLAR EL CODO PARA IMPULSARSE EN VEZ DE EMPLEAR EL GIRO DEL HOMBRO

Este es un error muy común que hay que solventar lo antes posible, pues hace que la marcha nórdica pierda toda su globalidad y exige un esfuerzo centrado en el brazo, provocando rápidamente sobrecargas en los músculos y en las articulaciones.

SOLUCIÓN

Observa si la longitud del bastón no es excesiva (véase pág. 67). Una vez hecha esta comprobación, ten en cuenta que el cierre de la mano sobre la empuñadura en la fase de recobro ha de hacerse con los cinco dedos activos, soportando el peso del bastón a través del esfuerzo del antebrazo, con la muñeca colocada de manera neutra en extensión del eje del brazo.

2. ELEVAR DEMASIADO LOS BRAZOS POR DELANTE

Este problema resta eficiencia a la técnica, puesto que todo el espacio que gana el brazo en exceso de altura al volver hacia adelante ha de bajarse luego en busca del suelo con la punta del bastón. Este movimiento prácticamente no aporta valor deportivo.

SOLUCIÓN

El punto en el que debes parar la ascensión de la mano se suele encontrar pocos centímetros por debajo de la altura del ombligo.

3. EMPLEAR LOS BRAZOS SOLO POR LA PARTE DELANTERA DE TU CUERPO

Y luego vuelven otra vez hacia adelante en el momento en el que la mano llega a la altura de la cadera o incluso antes de ese punto.

Aquí, te vuelves a encontrar con una disminución importante de la globalidad del ejercicio de la marcha nórdica. El deporte se hace menos eficiente de esta forma. Ejercitas menos el torso, consumes menos energía y te entrenas deficientemente.

SOLUCIÓN

El brazo debe hacer dos trabajos diferentes en cada brazada de la fase de impulso. En la primera mitad tira hacia ti acercando el bastón hasta que llega a la cadera. A partir de ahí ya no tira, sino que empuja hacia atrás alejándolo de ti por detrás.

Experimenta poco a poco esto, practicando incluso con un solo bastón o mediante la modalidad de doble bastón y siente la sensación de esfuerzo diferente en el torso cuando haces la primera parte del movimiento frente a la segunda parte. La tensión en la zona pectoral al principio y en la dorsal después. Una vez descubierta esta sensación con tranquilidad y

dedicación, búscala en cada uno de tus pasos. Prueba también a ampliar un poco la zancada para compaginar el trabajo amplio de brazos y piernas.

4. AL LLEVAR EL BRAZO HACIA DELANTE, LA PUNTA DEL BASTÓN ROZA EL SUELO

Este es un problema de pulcritud en la técnica que pronto solucionarás. Has dado el primer paso para ello, ya que lo tienes identificado. Y no querrás estar acompañado constantemente por el sonido desagradable que produce al caminar.

SOLUCIÓN

Cierra la mano sobre la empuñadura lo antes que te sea posible cuando vuelva hacia delante el brazo en la fase de recobro, y, cuando lo hagas, emplea los cinco dedos de manera consciente para elevar la punta y evitar el roce en el suelo.

5. COLOCAR EL BASTÓN EN POSICIÓN VERTICAL POR DELANTE

Vuelve a ser una práctica poco eficiente. Mientras la punta del bastón no llegue a la altura de tu centro de gravedad, los brazos y, por consiguiente, todo el tren superior no realizan ejercicio. Comprueba esto por ti mismo para que tomes conciencia de la necesidad de solución.

Ponte erguido con los pies en paralelo, ambos bajo las caderas y, con los brazos estirados por delante. Coloca las puntas de los dos bastones sobre el suelo claramente delante de ti.

Una vez adoptada esta postura, intenta, mediante la tracción de los brazos y sin la ayuda de las piernas, hacer avanzar el cuerpo. Verás que te es absolutamente imposible. Sin embargo, con los brazos en la misma posición, coloca las puntas al lado de los tobillos o un poco más retrasadas. Desde esta postura apreciarás que al esforzar tus brazos sí le imprimen ya movimiento al cuerpo hacia el frente.

SOLUCIÓN

Aplica la misma solución que en el error número 1.

6. LLEVAR HACIA EL FRENTE LAS EXTREMIDADES DE MANERA DESCOORDINADA

La pierna y el brazo derechos se encuentran en la parte delantera. Puede parecer que caminas como un robot.

Este problema suele ocurrir muy a menudo al principio del aprendizaje, pues prestar toda la atención en la realización de otras características de la técnica hace que la mente juegue malas pasadas y no logre coordinar el movimiento natural de caminar.

SOLUCIÓN

Coge los bastones por las empuñaduras, mantenlos en vilo con las puntas elevadas por detrás de ti y camina de manera natural. Cuando lleves unas decenas de pasos de forma coordinada y agradable, empleando el patrón diagonal natural de caminar, abre las manos, deja que caigan las puntas y retoma tu mejor técnica de marcha nórdica con tranquilidad y paciencia.

Si lo haces sin darte cuenta tiene mala solución y deberás contar con la colaboración de un buen instructor experimentado —dicho sea de paso, esa es la mejor solución para cualquiera de los problemas aquí expuestos—, pero, si por el contrario, ya te has percatado, estás en vías de solucionarlo.

7. DIFICULTAD EN REALIZAR LOS MOVIMIENTOS ESTIPULADOS CON LAS MANOS DE LA TÉCNICA ALFA

Todos nos hemos encontrado ante esta situación, y en algunos pocos casos puede llegar a desesperarnos. Sabemos que es primordial, ya que magnifica el fortalecimiento del antebrazo, para mejorar el retorno circulatorio y el linfático y prevenir problemas de arterioesclerosis.

No desesperes y date tiempo. La marcha nórdica va a ser a partir de ahora tu deporte, no tengas prisa ni te dejes influenciar. Convéncete de que es una

característica de la técnica muy conveniente, pide a tu instructor que te ayude y te marque los tiempos.

Lo primero que debes asumir es que ese movimiento necesita de cierto espacio-tiempo mínimo para realizarlo con holgura.

SOLUCIÓN

Empieza por integrar en tus movimientos esa otra característica que habla de movimientos amplios por delante y por detrás, tanto en el balanceo de los brazos como en el de las piernas. Intenta que las clavículas colaboren también en amplificar estos movimientos.

Tal vez este pequeño cambio sea suficiente y logres realizar la postura correcta de la mano. Si no fuera así, debes «enseñar» a tus manos de manera independiente. Mantén los movimientos amplios anteriormente descritos y realiza trabajos con un solo bastón hasta que la mano haga el movimiento estipulado de manera correcta y llegue a ser absolutamente intuitivo.

No me atrevería a cifrar el tiempo que necesitarás para conseguirlo, hay personas que lo logran muy rápido y hay otras que necesitan más tiempo del que imaginaron al principio —yo en su momento estuve entre las segundas—. Una vez conseguido dominar con la primera mano que hayas elegido olvídate de ella y parte otra vez desde cero con la segunda empleando un solo bastón.

Puedes realizar también esto mismo sobre la marcha normal con dos bastones si logras volcar el cien por cien de tu atención solo sobre una de las manos hasta que logres aprender a realizarlo con ella. Después de afianzar el movimiento en la primera, vuelca sobre la otra el cien por cien de tu atención.

8. DIFICULTAD EN APRENDER LAS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS DE LA TÉCNICA

Es posible que pienses que eres un patoso porque otros lo han logrado antes que tú. Te parecen tantas las cosas que debes realizar que tal vez te sientas incapaz y empieces a tener malas sensaciones con el paso del tiempo.

No es muy común llegar a esta situación, pues aprender marcha nórdica produce habitualmente buenas sensaciones desde los primeros pasos.

A casi nadie se le pasa por la cabeza realizar marcha nórdica para luego, una vez aprendida, dejarlo. Cuando aprendes este deporte es con vocación de disponer de una actividad deportiva acorde con tus necesidades, que te sirva ante muchas situaciones y durante muchos años.

SOLUCIÓN

En primer lugar asegúrate de haber entendido en qué consiste, qué se pretende y cuáles son las características ideales en los movimientos. Una vez conocida la teoría, plantéate si es valioso para ti. Si así fuera, persevera, pero date tiempo.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Ponte a practicar con tus bastones cuanto antes, hazlo en la mejor compañía posible o en solitario si es tu gusto, consigue realizarlo en entornos motivadores, visita siempre el parque que más te gusta o descubre zonas naturales inigualables.

- Cuando vayas, no lo hagas con prisa, usa el tramo habitualmente menos ocupado de tu agenda.
- Rodéate de buenas sensaciones. Si para ti es motivador adquirir ropa y accesorios para tu nuevo deporte y te lo puedes permitir, hazlo.
- No practiques menos de tres horas cada semana ni dejes más de dos días de descanso entre entrenamiento y entrenamiento.
- Calienta al principio y dedícale siempre un tiempo suficiente al enfriamiento final.
- Cuando te pongas manos a la obra, consigue que el cansancio al volver a tu casa sea muy distinto a si hubieras salido solo a caminar. Lo vas a lograr si tu requisito desde el minuto cero es que, con mejor o peor técnica, tus bastones te vayan permanentemente impulsando

hacia el frente y tu postura sea erguida al llevarlo a cabo. Ya estás en la vía del éxito.

Dado tu conocimiento teórico de la técnica, plantéate una por una las implementaciones de cada característica. Pero no ocupes todo el rato con ello, dedica la mayor parte de la caminata a disfrutar impulsándote, disfruta de todo, de estar ahí, de estar aprendiendo algo nuevo y positivo para ti, de la compañía si la hubiera, del fresco y de los olores o sonidos.

Reserva solo diez minutos diarios a mejorar tu técnica, incorporando así cada vez tu atención a una y solo a una característica. Unos días será a la longitud de la zancada, otros, al empleo de los movimientos adecuados en la mano; luego céntrate en el uso del pie correctamente, el desarrollo de movimientos amplios con tus brazos, etc. Cuando menos te lo esperes te darás cuenta de que todo aquello aprendido individualmente, una vez bien implantado a través de la práctica con consciencia, convencimiento e insistencia ha formado un todo y eres un marchador consumado de *nordic walking*.

Ya eres deportista convencido, ya has aprendido, estás contento con tu progresión, aunque sabes que te queda camino para seguir perfeccionando. Te produce cada día mejores sensaciones y te sientes más alegre.

13

ADELGAZAR CON LA MARCHA NÓRDICA

Probablemente has oído que la marcha nórdica es uno de los ejercicios que más adelgaza. Pues a esta sentencia no le falta razón, pero como es lógico habrá que hacerlo del modo correcto para que produzca el efecto deseado.

Todo ello se basa inicialmente en la evidencia de que si una persona que no altere en nada sus hábitos alimenticios comienza a hacer una nueva actividad, deportiva o no, que consuma energía, dicha nueva necesidad energética se obtendrá de su dieta. Por eso, puede ocurrir una de estas tres circunstancias:

- Si tu balance energético previo te hacía aumentar de peso paulatinamente, tal vez ahora lo incrementes en menor medida.
- Si la diferencia entre lo ingerido y lo gastado no era tan grande, tal vez ahora consigas mantenerte en el peso actual.
- Si no aumentabas de peso, tal vez ahora experimentes una disminución.

Si el ejercicio que incorporas a esa nueva vida enfocada a la salud es una actividad deportiva altamente eficiente, entonces es muy fácil que no solo compenses el balance energético de tu dieta, sino que, además, comiences a perder peso. Esa nueva actividad que puede ayudarte es la marcha nórdica.

EJERCICIO DE RESISTENCIA, EJERCICIO QUEMAGRASA

Tal como ya he comentado, un ejercicio aeróbico es aquel que se realiza a una intensidad que permite a los músculos actuar en presencia del oxígeno inspirado. Dicho de otro modo, la respiración se mantiene eficiente de manera continua a lo largo de todo el ejercicio, permitiendo a los músculos emplear el oxígeno proveniente del aire que inspiramos para oxidar carbohidratos y también grasa.

El metabolismo tiene una manera muy particular de comportarse y comienza quemando los carbohidratos disponibles en el instante, para luego, tras un período suficiente de tiempo, empezar a consumir los diferentes tipos de grasas presentes en el organismo. Por lo tanto, es fácil deducir que un ejercicio aeróbico mantenido en el tiempo acabará de un modo u otro con las grasas acumuladas.

A efectos prácticos, la forma más correcta de encaminar la actividad para la disminución de las grasas acumuladas es caminar lo más que puedas, ya que más o menos a partir de los treinta o treinta y cinco minutos de comenzar a ejercitarte los músculos emplean en gran medida los depósitos de grasa para desplazarte a lo largo del camino. Si lo haces con una intensidad moderada que le permita a tu frecuencia cardíaca situarse permanentemente entre el sesenta y el setenta por ciento de tu FC máxima, lograrás alargar el entrenamiento de manera adecuada para bajar peso de forma muy eficiente. A partir de la primera media hora cuanto más mejor, por lo tanto, modera tu paso manteniendo tu esfuerzo, camina y sigue caminando.

Por otro lado, de forma inconsciente, los músculos se están haciendo más eficientes de cara a esta nueva función que buscas de ellos; en cierto modo están más entrenados para adelgazarte. ¡Y todo ello sin dolor!

Tras unas seis semanas desde el inicio, y siempre que hayas sido constante, puedes aprovechar para incluir a lo largo de la marcha pequeñas dosis de esfuerzo extra continuado a modo de esprint, aumentando el esfuerzo de los brazos que serán sucedidos por tiempos de actividad menos intensa y recuperadora. Realizar esto en varias ocasiones a lo largo de la caminata hace que tu trabajo sea aún más efectivo. Pueden ser cinco minutos intensos seguidos de diez minutos de recuperación.

Por supuesto, no incrementes tu alimentación y en la medida de lo posible disminúyela y come de manera sana. Aprovecha y emprende otras actividades que te mantengan ocupado. Multiplicarás así el consumo energético y, además, permanecerás apartado de la comida.

Al principio, la reducción de la grasa es más rápida porque cuanto mayor es tu peso más calorías gastas haciendo deporte. La pérdida de peso que consigues llevando a cabo este plan es paulatina, pero muy efectiva.

ENTRENAMIENTO PARA ADELGAZAR

Recuerda o lee de nuevo si lo necesitas los aspectos referidos al entrenamiento que he explicado en la primera parte del libro. Es muy importante por tu seguridad, tu motivación y para que todo sea altamente efectivo.

Ante todo consulta a tu médico antes de iniciar el entrenamiento si te encuentras en alguno de los grupos de riesgo que se enumeran en la página 40.

Aprende antes a realizar bien la técnica, esto evitará que te desanimes o te produzcas lesiones. Insisto una vez más en la importancia de realizar cambios en tu dieta, comiendo de manera sana y no incrementando la ingesta por el hecho de haber empezado a realizar una actividad física. Cuanto más tiempo dediques a esta nueva actividad, más sencillo te va a resultar.

Con el paso del tiempo los músculos serán más eficientes quemando grasa y empezarás a metabolizarla incluso cuando no estás practicando deporte. Como el entrenamiento a través de la marcha nórdica es global, serán muchos más los músculos que vas a entrenar en este sentido.

No caigas en el error de pesarte cada día. Hazlo según se te recomienda en la siguiente tabla y ¡ponte ya manos a los bastones! ¡Tú puedes!

ENTRENAMIENTO PARA LA PÉRDIDA DE PESO MEDIANTE LA MARCHA NÓRDICA

A cada jornada descrita hay que añadir invariablemente el tiempo inicial de entre 5 y 10 minutos de calentamiento y el final, de igual duración, para el enfriamiento.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Recuerda antes de empezar tu entrenamiento tomar las siguientes variables: peso, tensión arterial en reposo, perímetro de tu cintura, pulsaciones en reposo y todas las que se te ocurran. Incluso medidas clínicas que consigas, colesterol...						
1.º MES	2 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.		2 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.		2 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	
2.º MES	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.		2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.		2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						
3.º MES	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,5 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 60-69 % del FC máx.		
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						
4.º MES	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.		
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						

ENTRENAMIENTO PARA LA PÉRDIDA DE PESO MEDIANTE LA MARCHA NÓRDICA

A cada jornada descrita hay que añadir invariablemente el tiempo inicial de entre 5 y 10 minutos de calentamiento y el final, de igual duración, para el enfriamiento.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5.º MES	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	3,3 km en 40 min Debe corresponder con FC de entre 65-69 % del FC máx.	
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						
6.º MES	2,7 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,7 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,7 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	2,7 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						
7.º MES	4,1 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	4,1 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	2,5 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	2,7 km en 30 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	4,1 km en 45 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						
8.º MES	4,6 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	3,2 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	4,6 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	3,2 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 60-65 % del FC máx.	4,6 km en 50 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	3,2 km en 35 min Debe corresponder con FC de entre 65-72 % del FC máx.	
	Vuelve a tomar la medida de las mismas variables que empleaste y en las mismas condiciones.						

Prolonga este plan según vayas mejorando. Incrementa progresivamente la velocidad, que aumentará la FC y la distancia.

Siempre has de poder mantener una conversación mientras caminas para asegurarte de que estás entrenando correctamente de forma aeróbica, y, por lo tanto, actuando contra la grasa acumulada.

DUDAS FRECUENTES

1. ¿HAY QUE PONER SIEMPRE EL TACO DE GOMA EN EL BASTÓN?

El taco de goma no se pone en terrenos blandos ni en ningún tipo de camino. Si lo utilizas en estas superficies se pierde adherencia. En estos casos emplea directamente la punta de metal.

Usa el pad de goma sobre asfalto u otra clase de pavimentos. Dependiendo del tipo de superficie, agarrará mejor o peor, pero será preferible a la punta de metal y, además, amortiguará el ruido y el impacto.

Dependiendo del estado de desgaste de la goma y de la composición del caucho, el rozamiento será mayor o menor.

2. ¿SE DAN PASOS MUY LARGOS EN LA TÉCNICA DE MARCHA NÓRDICA?

Para realizar correctamente *nordic walking* debes dar pasos proporcionados con respecto a tu altura y adecuados a la dificultad del terreno por el que discurras. Es fácil que te lesiones si no aprendes bien la técnica y exageras la longitud del paso.

3. ¿SE PUEDE HACER MARCHA NÓRDICA CON LOS BASTONES DE SENDERISMO?

El bastón de marcha nórdica es distinto del de senderismo, tiene más ligereza y flexibilidad. Posee una empuñadura ergonómica, un taco especial y la punta de metal siempre debe estar fabricada en carburo de tungsteno.

Lo que más diferencia un bastón apropiado de los de senderismo es la pieza de tela con la que lo unimos a la mano, que se llama dragonera. Es de

tela fuerte, bien confeccionada, cómoda y resistente. En ella depositarás permanentemente toda la fuerza del impulso.

4. ¿ES CIERTO QUE CUANDO SE PRACTICA NORDIC WALKING NO SE QUEDAN LAS MANOS FRÍAS?

Al realizar marcha nórdica los brazos permanecen siempre activos. Desarrollar correctamente la técnica requiere de la apertura y cierre permanente de la mano. Esto fomenta en las personas que no tengan patologías específicas que la circulación sanguínea sea correcta en los brazos, lo que impide que se queden frías las extremidades por alteración del riego.

5. ¿CÓMO SE SABE LA ALTURA DEL BASTÓN QUE SE NECESITA?

Cada persona debe emplear un bastón proporcionado a su propia altura. Al principio puede ser buena idea adquirir uno regulable con el que vayas determinando la altura óptima para tu caso.

Si necesitas determinar la altura de tu bastón porque quieres adquirir uno fabricado de una sola pieza, consulta con tu instructor, es la persona que mejor te va a poder aconsejar. No obstante, puedes encontrar una tabla orientativa en la página 151.

6. ¿CUANTO MÁS PESA UN BASTÓN, MÁS EJERCICIO SE HACE EN CADA CAMINATA?

Esta es una creencia bastante común. Pero la respuesta es rotundamente no. El rendimiento deportivo en la marcha nórdica proviene del empuje del propio peso hacia el frente en la dirección en la que marches, para ello te sirves de los bastones. Estos deben ser ligeros para hacer la mayor distancia que seas capaz al ritmo elegido, pero no han de ser incómodos ni crearte tensiones extraordinarias en articulaciones, tendones o ligamentos del brazo.

7. ¿ES MEJOR UN BASTÓN TELESCÓPICO O UNO DE UNA SOLA PIEZA?

El bastón fijo tiene muchas ventajas. Comparado con uno de calidades similares en su versión telescópica es algo más asequible el de una sola pieza. Pero, además, es más ligero y sobre todo su comportamiento deportivo

bastante más agradable, entre otras cosas por su flexibilidad homogénea. Sin embargo, el de una sola pieza no lo podrás adaptar exactamente a tu altura.

Hay una alternativa interesante, que es el bastón telescópico inverso. Tiene características parecidas al fijo, pero lo puedes adecuar a tu altura exacta.

No obstante, dado que algunos telescópicos se hacen más pequeños y facilitan su transporte, el mejor bastón de marcha nórdica es aquel que más a menudo tengas la oportunidad de emplear.

8. ¿ES VERDAD QUE SE EMPLEAN EL 90 % DE LOS MÚSCULOS?

Existen publicaciones que dicen esto, pero en realidad es una afirmación muy difícil de comprobar, pues no hay estudios que puedan demostrarlo. No obstante, dada la globalidad de este deporte, cuyo fundamento es realizar una actividad física completa y saludable, cuanto mejor técnica realices, más cerca estarás de ese objetivo.

9. ¿CUÁNTO HAY QUE EMPUJAR CUANDO PRACTICAS NORDIC - WALKING?

El factor diferencial de este deporte es la incorporación del tren superior en ayuda de las piernas para desplazarte. La postura y la técnica correcta son saludables para personas que no tengan patologías que lo desaconsejen.

La intensidad con la que los brazos y el tronco impulsen a tu cuerpo has de dosificarla en función de la duración prevista de entrenamiento. Lo ideal para una jornada deportiva y satisfactoria de *nordic walking* es una larga caminata en la que hayas desarrollado una correcta técnica a la mayor intensidad posible, siempre dentro del margen aeróbico del ejercicio. Pero recuerda que el entrenamiento correcto también es el entrenamiento variado, divertido y motivador.

10. ¿HACEN FALTA GUANTES?

En general, cuando se realiza deporte, la temperatura se eleva de manera natural y se necesita menos ropa de abrigo. En el caso de la marcha nórdica se suelen mantener las manos calientes debido al fomento de la circulación sanguínea en los brazos. No obstante, habrá climas y condiciones meteorológicas en las que sea inevitable el uso de esta prenda.

Plantéate que los guantes también puedes necesitarlos para prevenir los roces de las dragoneras en las manos al marchar. En este caso, para la temporada cálida puedes usar guantes finos o sin dedos tipo mitones.

11. ¿HAY DIFERENTES TALLAS DE DRAGONERA?

Sí hay diferentes tamaños. Si vas a adquirir una, asegúrate de que su sistema de anclaje sirva para la empuñadura de tu bastón. Al elegir tu talla plantéate si las vas a usar encima de los guantes; en este caso deberían ser algo más grandes.

12. ¿SE PUEDE REALIZAR MARCHA NÓRDICA EN LA PLAYA?

Sí. Los entornos naturales de amplios y bonitos paisajes son muy motivadores. Si tienes esta posibilidad, aprovéchala. Pero no emplees zonas de desnivel en las que camines de lado. Debes buscar la zona en la que la arena esté lo más plana posible, son ideales los momentos de bajamar.

Emplea rosetas para que el bastón no se te hunda demasiado. Si llevas uno regulable y te parece adecuado, puedes compensar en hundimiento de la punta alargándolo un poco.

Con la arena húmeda, si se va a hacer un buen rato de caminata, lleva zapatillas de deporte, ya que es muy posible que la piel de la planta del pie sufra alguna rozadura.

13. ¿EXISTE BASTÓN PARA LA MANO DERECHA Y BASTÓN PARA LA IZQUIERDA?

En la inmensa mayoría de los casos ambos bastones son exactamente iguales, lo que se diferencian son las dragoneras, que como suelen ser extraíbles se pueden encajar en cualquiera de los dos bastones sin problema.

14. ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVA APRENDER ESTE DEPORTE?

Como ya he dicho, la marcha nórdica es un deporte que produce sensaciones muy positivas desde el primer momento, por lo que es muy motivadora y se aprende en un tiempo razonable. Otra de sus virtudes es que su técnica no es complicada.

No obstante, una vez aprendido no seas conformista. Recuerda que la marcha nórdica es una actividad simple realizada de manera excelente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAROUGH, NINA, *Caminar para mantenerse en forma*, H. Blume, ed. 2006.
- BÖS, KLAUS y SAAM, JOACHIM, *Caminar*, Tutor, ed. 2000.
- , *Caminar y carrera suave*, Hispano Europea, ed. 2008.
- BOYLE, MICHAEL, *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*, Tutor, ed. 2017.
- COLBERG, SHERI, *Diabetes y ejercicio físico*, Tutor, ed. 2003.
- FENTON, MARK Y BASSETT, DAVID R., *Caminar con podómetro*, Tutor, ed. 2006.
- GIRARD EBERLE, SUZANNE, *Nutrición para los deportes de resistencia*, Tutor, ed. 2015.
- GROS, FRÉDÉRIC, *Andar. Una filosofía*, Taurus, ed. 2015.
- IKNOIAN, THERESE, *Ponerse en forma caminando*, Tutor, ed. 2008.
- JALKANEN-MEYER, ARJA, *Marche nordique*, Manokan y Nuümik, ed. 2013.
- KNOPE, KARL, *Preparación física completa para deportistas a partir de los 50*, Tutor, ed. 2008.
- LE BRETON, DAVID, *Elogio del caminar*, Siruela, ed. 2015.
- LÓPEZ CHICHARRO, JOSÉ y SÁNCHEZ, DOMINGO, *Fisiología y fitness para corredores populares*, Producciones Prowellness, ed. 2014.
- MORENO, MARIANO, *Caminar con bastones I. Una actividad saludable*, Mariano Moreno y Urban Walking, ed. 2015.
- MURRAY, BOB y LARRY KENNEY, W., *Guía práctica de fisiología del ejercicio*, Tutor, ed. 2017.
- PRAMANN, ULRICH y SCHÄUFLE, BERND, *Guía de bolsillo. Iniciación a la marcha nórdica*, Tutor ed. 2007.
- ROBLES, FE; ESCOBAR, KIKA y CANO, JOSÉ, *Andar es vivir +*, Tutor, ed. 2004.
- RODRIGO, ALEJANDRO, *No corras, camina*, Planeta, ed. 2015.
- SHARKEY, BRIAN J., *Guía completa del fitness y salud*, Tutor, ed. 2000.
- SOLNIT, REBECCA, *Wanderlust. Una historia del caminar*, Capitán Swing, ed. 2015.
- SPIELNER, MAGGIE, *Guía completa del caminar*, Tutor, ed. 2002.
- WILHELM, ANDREAS; NEUREUTHER, CHRISTIAN y MITTERMAIER, ROSI, *Manual práctico de nordic walking*, Tutor, ed. 2009.

Andar es salud

José Antonio Sánchez Verona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: Andar es salud

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la cubierta: ©Shutterstock

© José Antonio Sánchez Verona, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda/ Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2018

ISBN: 978-84-270-4439-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com

¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!

