



La técnica Nordic ALFA y el método de los 7 Pasos

Fácil de transmitir, basada en evidencias científicas, saludable y atractiva. La técnica Nordic ALFA es más que sólo un concepto para describir una técnica. ALFA denota las características constitutivas del movimiento de una técnica de Nordic Walking atractiva y saludable. Quien comienza desde el principio con la técnica Nordic ALFA bajo la supervisión de un monitor no sólo aprende más deprisa, sino que sobre todo se lo pasa mejor practicando el concepto integral de movimiento Nordic Walking.

□

ALFA – Las características básicas del Nordic Walking

A – Andar derecho

El objetivo es el erguimiento natural de la columna vertebral para una deambulación funcional y saludable para la espalda. La posición de la pelvis es una de los puntos clave. La posición erguida hace posible que caminemos „con la cabeza bien alta“ por la vida y que resultemos atractivos.

L – Largos los brazos

A través del brazo largo durante la fase de impulso y recobro del Nordic Walking se garantiza el funcionamiento óptimo de la musculatura del brazo y el tronco.. NO se trata de un „brazo estirado“, sino de movimientos amplios para desarrollar una técnica Nordic Walking efectiva.

F – Formar un triángulo

Un ángulo de clavado de bastón de aprox. 60º aporta al caminante la combinación óptima entre apoyo y aparato de entrenamiento

El ángulo del bastón en combinación con la longitud correcta es la base de una buena técnica Nordic Walking, que nunca podría alcanzarse clavando el bastón en vertical. Sólo clavando el

bastón en un ángulo óptimo podré impulsarme hacia adelante sin estorbos.

A – Adecuar el paso

El objetivo es adaptar la longitud del paso a cada situación. La longitud del paso depende del alcance del movimiento de impulso del brazo, o sea, de cuánto avanzo con relación al bastón que soporta el peso. Además, la longitud del paso depende del terreno, el suelo y por último también de la constitución física del caminante.

G M T

Detectar idioma

La función de sonido está limitada a 100 caracteres

[Opciones](#)

:

[Historia](#)

:

[Ayuda](#)

:

[Feedback](#)

[Cerrar](#)