

CAMINHADA NÓRDICA

NORDIC WALKING

O exercício físico faz parte da terapia de descongestionamento linfático (DLT-Descongestive Lymphatic Therapy). O Nordic Walking/Caminhada Nórdica é uma actividade física com diversas vantagens sobre outros tipos de exercício aeróbicos e é proposto como intervenção física apropriada para o linfedema, primário e secundário, bem como para o lipedema.

O que é?

O Nordic Walking é uma progressão da caminhada comum, que utiliza bastões e permite o envolvimento de maior quantidade de músculos e, conseqüentemente, maior dispêndio energético.

Benefícios

O Nordic Walking pode ser praticado por todo o tipo de indivíduos, sendo possível ajustar a atividade a diferentes níveis de condição física, estado de saúde e metas específicas:

Melhoria da saúde – movimentos de intensidade leve, com o objetivo de promover a mobilidade geral.

Melhoria da Condição Física - movimento um pouco mais vigoroso, aumentando a participação muscular em todo o corpo bem como a quantidade de calorias consumidas.

Treino desportivo – Utilizado em conjunto com outras técnicas, sobretudo em desportos que envolvem saltos ou corrida nórdica.

Iniciativa:



ANDLinfa | Associação Nacional de Doentes Linfáticos

R. Hermano Neves 18, E7 • 1600-477 LISBOA
PORTUGAL - Tel.: +351 911 949 409
www.andlinfa.pt • info@andlinfa.pt



Colaboração:



Ficha Técnica:

Texto: *Fátima Ramalho e Teresa Bento*

Referência: *Gonzalez-Castro*

(*Health Promotion Association Ipar Izarra - Nordic Walking Bilbao*)

Design: *Sara Rodrigues*

Logotipo ANDLinfa: *ABKA Design Gráfico - www.abka.pt*

Apoio:



Rua da Guiné, Nº 25 R/C Esq.
2685-336 Prior Velho
Telef.: 21 994 03 38
E-mail: duocor@duocor.pt
Estamos no 

CAMINHADA NÓRDICA

NORDIC WALKING



Junte-se a nós!

Ombros e cintura escapular

Melhora o desconforto articular nos ombros, cervical e região lombar.

Esta região do corpo é bastante solicitada nesta caminhada.

Os músculos dos ombros, trapézios e rombóides têm um elevado grau de participação.

Costas

Os bastões têm de estar numa altura adequada ao caminhante, a coluna fica inclinada favorecendo a postura, diminuindo a compressão dos discos vertebrais.

Braços

Os tríceps são os mais beneficiados.

Secundariamente os bíceps e os músculos do antebraço também serão trabalhados.

A utilização dos braços aumenta a densidade dos ossos, importante para evitar a osteoporose.

Pernas

Com os bastões o peso do corpo é distribuído em quatro apoios, em vez apenas dos pés. Há menor carga sobre a articulação dos joelhos e tornozelos. Respeite os sinais de fadiga (pés, joelhos, costas, ombros, cotovelos ou mãos). Faça pequenos intervalos de repouso ou reduza o tempo de treino. Lembre-se: "devagar se vai ao longe"!

Use sapatos leves, flexíveis e com um bom sistema de amortecimento.

Esta caminhada é muito utilizada em recuperações de cirurgias para a terceira idade.

Pescoço

A movimentação da parte superior do corpo contribui para a oxigenação e alongamento da musculatura desta região.

Core

A alternância entre as pernas e braços em grande amplitude aumenta a movimentação dos músculos da região inferior da anca.

500 Kcal 90% dos músculos

Coração e pulmões

Nesta atividade estes órgãos trabalham mais para garantir a oxigenação do corpo. Pesquisas apontam para um consumo até 46%, maior energia do que numa caminhada normal.

Bastões

Os bastões devem manter um ângulo de 45° com o solo.

A extremidade do bastão deve manter-se atrás da linha do corpo.

Na primeira fase da passada a mão que segura o bastão da frente adota uma posição como se fosse dar um "aperto de mão".

Na fase intermédia, o apoio do bastão no solo ajudará a impulsionar o centro de massa.

Na fase final, o braço traseiro deve ficar paralelo ao bastão e a mão deve relaxar, estendendo os dedos.

Tipo de bastões - fixos ou ajustáveis.

Os bastões ajustáveis permitem encontrar a altura correta para o participante, maximizando a eficiência técnica, bem como reajustar a altura de acordo com a inclinação do terreno.

Alguns praticantes preferem bastão com altura fixa por implicar menor vibração durante a caminhada.

Altura correta do bastão, pode ser obtida a partir da observação da angulação do cotovelo quando a mão segura a pega:

- Praticante experiente: 90° de flexão
- Praticante menos experiente < 90°

Para determinar o comprimento do bastão multiplique a sua altura por 0,68 cm. Por exemplo, se a sua altura for de 1,70 cm vai precisar de uns bastões de 1,16 cm para praticar esta caminhada.