

# Beneficios de la Marcha nórdica

## Neurológicos y psicológicos

- Aumenta la sensación de bienestar
- Mejora la coordinación de las extremidades inferiores y superiores
- Es divertido
- Si se practica en la naturaleza, se multiplican los beneficios

## Cardio-respiratorios

- Mejora el sistema cardiovascular y activa la circulación
- Mejora la eficiencia respiratoria

## Inmunitarios

Estimula el sistema inmunitario como todos los ejercicios aeróbicos. (Correr, nadar, ir en bicicleta)

## Endocrino-metabólicos

- Disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular
- Tiene un elevado consumo energético: 400 kcal/h

## Musculoesqueléticos

- Ayuda a prevenir la osteoporosis y la mejora cuando ya ha aparecido.
- Disminuye la intensidad del impacto en las extremidades inferiores, sobretodo en las rodillas.
- Se trabajan hasta el 90% de los músculos del cuerpo.
- Enfortece la espalda

Con la colaboración de :

