

# Beneficis de la Marxa nòrdica

## Neurològics i psicològics

- Augmenta la sensació de benestar
- Millora la coordinació de les extremitats inferiors i superiors
- És divertit
- Si es practica a la natura, es multipliquen els beneficis

## Cardio-respiratoris

- Millora el sistema cardiovascular i activa la circulació
- Millora l'eficiència respiratòria

## Immunitaris

Estimula el sistema immunitari com tots els exercicis aeròbics. (Córrer, nedar, anar amb bicicleta)

## Endocrino-metabòlics

- Disminueix el greix corporal i augmenta la massa muscular
- Té un elevat consum energètic: 400 kcal/h

## Musculoesquelètics

- Ajuda a prevenir l'osteoporosi i la millora quan ja ha aparegut.
- Disminueix la intensitat de l'impacte a les extremitats inferiors, sobretot als genolls.
- Es treballen fins al 90% dels músculs del cos.
- Enforteix l'esquena

Amb la col·laboració de:



Infermera  
virtual

[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA