

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



COL·LEGI OFICIAL
INFERNERES I INFERMERS
BARCELONA