

Pionero en Andalucía

# Santa Ana, municipio Nordic Walking

► Esta localidad apuesta por esta práctica deportiva para impulsar el turismo y mejorar la salud vecinal

FERNANDO ROMERO  
redaccion@elperiodicodehuelva.es  
HUELVA

Santa Ana la Real recoge en su entramado natural una apuesta de futuro que camina con fuerza hacia el desarrollo de una de las prácticas deportivas más demandadas del momento. La marcha nórdica es la apuesta y el fin de la travesía: convertirse en el primer municipio Nordic Walking de Andalucía.

Esta localidad serrana "siente un notable interés por el turismo de Naturaleza", explica el alcalde de Santa Ana, José Antonio Ramos. De estas raíces nació el fruto municipal de transformar la localidad en una auténtica referente a nivel nacional de la marcha nórdica.

El florecimiento de esta tendencia se regó también con el 'Programa de Vida Saludable' municipal que conformó el macetero

## Salud

¿Por qué su recomendación?

► Algunos médicos recomiendan su práctica porque es un deporte suave y adecuado para todo tipo de edades.

► Se fortalece la capacidad respiratoria y la función cardíaca.

► Utiliza el 90 por ciento de los músculos de su cuerpo.

► Se queman el doble de calorías que caminando o practicando jogging.

► Al tener mejor oxigenación, el cerebro goza de un saludable flujo sanguíneo que aumenta la capacidad cerebral

► Mejora notable de la metabolización de grasas. Además previene la hipertensión, la diabetes adulta tipo 2 y la osteoporosis; y aumenta los niveles de colesterol bueno (HDL).

► Es recomendable para aquellas personas que llevan estilos de vida sedentario, así como para quienes tienen problemas articulares, circulatorios o de espalda.

para plantar las semillas del Nordic Walking. El municipio vio cómo crecía una clara concienciación hacia la necesidad de adoptar hábitos sanos para el organismo. Esa creencia derivó hacia la marcha nórdica con el objetivo de "dinamizar la economía rural con un segmento turístico que tiene más de 10 millones de usuarios en Europa. Es una forma de turismo sostenible que pronto también tendrá un importante mercado interior", detalló José Antonio Ramos.

Para fomentar su desarrollo se han realizado varias iniciativas municipales en diversos sectores de población, sobre todo dirigidos a personas mayores y en breve se focalizarán en la escuela del municipio para el conocimiento de este deporte saludable por parte de los jóvenes santaneros.

Esta apuesta por el Nordic Walking también ha desembocado en una mejora de la red de senderos de Santa Ana la Real, que cuenta con 45 kilómetros habilitados para la práctica de la marcha nórdica. "Hemos mejorado y recuperado el patrimonio natural a través del adecentamiento y señalización de nuestros senderos", puntualizó el alcalde del municipio serrano.

**¿QUÉ ES?//** "El Nordic Walking es una derivación del esquí nórdico", explicó el instructor Juan Antonio Jara Soria. En 1930 los esquiadores de fondo durante los meses de verano caminaban con bastones. La idea era simular deslizarse pero sin nieve. Poco a poco se produce su extensión y en el año 2000 Finlandia contaría con más caminantes nórdicos que corredores.

La diferencia con otros deportes estriba en el efecto producido sobre el organismo, ya que "aproximadamente esta práctica pone en marcha el 90 por ciento de los músculos del cuerpo. Eso lo convierte en algo muy completo y además no precisa de un esfuerzo elevado. Se calcula que las pulsaciones no suben de 120 por minuto", detalló Jara Soria.

Los participantes también podrán contar con un invitado excepcional: la naturaleza. Este de-

*Sigue en la página siguiente*

## Algo más que caminar, pero tan fácil como andar



**CAMINOS NATURALES** ► Santa Ana la Real cuenta 45 kilómetros de senderos que discurren por su término municipal conformando arterias que conducen al corazón de la serranía.



### Musculatura

Con la práctica del Nordic Walking se trabaja el 90 por ciento de los músculos del cuerpo, como los bíceps y los tríceps. Además se trata de una actividad que no requiere un excesivo esfuerzo físico.

### Beneficios

La utilización de los bastones hace disminuir entre un 12 y 16% la carga que soportan las piernas y la parte inferior de la columna durante la marcha normal y fortalece la musculatura del torso.

### Ejercicio físico

Por normal general se realizan 300 clavadas en una hora que equivalen a 300 abdominales con un esfuerzo relajado.

### Innovación en bastones

Están hechos de una mezcla de carbono y fibras de vidrio que les otorga propiedades de amortiguación a los golpes. Son muy consistentes, fiables y ligeros. También tiene una nueva corre para la muñeca que el andador al soltarla de su puño, devuelve el bastón de forma automática a la palma de la mano.

### Colocación

La altura de los bastones se mide a través del ombligo, siendo ésta su medición inferior. Si aumenta la altitud de estos se requerirá de un mayor esfuerzo físico para el desplazamiento.

### Hasta el último dedo

Con el Nordic Walking se trabaja los extensores de los dedos de los pies al utilizar toda la superficie de apoyo.