

Eix	Mou-te
Intervenció	Dia de la Marxa Nòrdica
Objectiu	L'objectiu és d'optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment biomecànic del nostre cos al caminar.
Descripció	La marxa nòrdica consisteix a caminar d'una manera natural alhora que fem servir uns bastons acompanyant el balanceig instintiu dels braços. És una tècnica integral suau que s'exercita el 90 per cent dels músculs del cos i una forma d'optimitzar la dinàmica del pas, en funció de la forma física de cada persona.
Metodologia	Caminar dret (A) aconseguint una postura erecta que posiciona la columna evitant contractures o sobrepesos musculars. Llargs els braços (L), de manera que hi hagi transmissió de l'impuls a les espatlles i resta de musculatura de l'eix superior. Formant un angle (F) d'aproximadament 60° entre els nostres braços i bastons amb el terra. Adaptant la marxa (A) o el pas a la mida del bastó, que al seu torn també depèn de la nostra alçada i buscant simetria entre bastons i membres inferiors o superiors.
Data d'inici i calendari	28 de maig de 2016
Accions realitzades	Promoció de l'activitat Realització de l'activitat
Avaluació	Participació

