

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

## Descripción

**La Marcha Nórdica es una forma de actividad física en la que se añade, a la forma natural de caminar, el uso activo de un par de bastones especialmente diseñados para esta actividad. El uso de bastones mediante una técnica correcta, integra la activación de la parte superior del cuerpo al caminar, para así impulsar el cuerpo hacia delante. El esfuerzo físico es, de esta manera, distribuido entre varios grupos de músculos del cuerpo, de forma versátil, equilibrada y correcta. El objetivo principal es conseguir un estado general de bienestar físico y mental.**

Entre los beneficios de la práctica de este deporte se encuentra: prevenir la obesidad, la hipertensión, la osteoporosis y la diabetes tipo 2; mejorar la circulación de la sangre y el rendimiento del corazón; y hacer un uso más eficaz de la masa muscular del cuerpo, de piernas, brazos y espalda. Además, es apta para todo el mundo independientemente de la capacidad física que se tenga. Las ventajas son:

- 1) Favorece la pérdida de peso
- 2) Mejora los problemas de espalda
- 3) Reduce el trabajo de las rodillas
- 4) Reduce el riesgo cardiovascular y de osteoporosis.
- 5) Mejora la movilidad de las articulaciones.

6) Mejora fondo y resistencia

**Tiene lugar los terceros jueves de mes de 16:00 a 19:00 por la ciudad de Huesca**

**Precio:**

**30€ trimestre socios + 1 año**

**35 € trimestre socios – 1 año o no socios**

---

## **Población**

Población General - Cualquiera ()

---

## **Persona de contacto**

Deborah Mateo 675 86 20 73 (675862073 / 974042364) (asc.aro@artritisoscense.es)

---

## **Entidad participante/colaboradora/promotora**

Asociación aRtriris Oscense (ARO) / Más Pirineo

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

17/01/2025

---

## **Situación actual de la actividad**

Histórica

---

## **Gratuita**

Sí

---

## **Localización**

Calle Teruel 1 22005 Huesca Huesca Huesca Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.artritisoscense.es>

<https://www.facebook.com/artritisoscense.arohuesca>

<https://twitter.com/AroHuesca>

## Imagen de la Actividad



