

# MARCHA NÓRDICA

PONER EL CUERPO EN MARCHA POR EL DEPORTE



**BIBLIOTECA DE PERALTA DE ALCOFEA, LUNES 12 DE NOVIEMBRE, 18.30H**



**Mente**  
ayuda a la concentración,  
hace ser más positivos y  
querernos más



**Corazón**  
aumenta su volumen y se  
fortalece, ayuda a acomete  
con menos fatiga otras  
actividades



**Pulmones**  
aumenta la capacidad  
pulmonar de manera  
progresiva y de forma nat.



**Espalda**  
afianza su erguimiento, se  
activan y fortalecen  
músculos que favorecen la  
corrección postural



**Brazos**  
se tonifica y fortalece el  
tríceps, y los músculos  
del antebrazo



**Rodillas/Articulaciones**  
se evitan sobrecargas en  
caderas, rodillas y tobillos.  
Se rehabilita la  
funcionalidad de los pies



ORGANIZA:

COLABORAN:



COMARCA DE  
**SOMONTANO**  
DE BARBASTRO

