

lunes 21 de mayo de 2012

## Entra en funcionamiento el Centro Serrachuela para la formación del nordic walking

Descargar imagen

### **El alcalde de Santa Ana la Real ha presentado al presidente del Patronato de Turismo esta iniciativa de promoción turístico-deportiva**

El Centro 'Serrachuela', dedicado a la formación del Nordic Walking en la comarca serrana, ha comenzado a funcionar este mes de mayo en Santa Ana La Real. El alcalde de la localidad serrana, José Antonio Ramos, se ha reunido con el presidente del Patronato de Turismo, Ignacio Caraballo, con el objetivo de presentarle esta iniciativa de promoción turístico-deportiva', que está dedicada a cubrir las necesidades de la comarca en materia de cursos de formación específicos relacionados especialmente con el Turismo, el medio ambiente, la naturaleza, la cultura y el deporte.

Ubicado en el salón de actividades de Los Veneros, de Santa Ana la Rea, el centro, está especializado en Nordic Walking o marcha nórdica, siendo una de sus principales actividades formativas. Según ha explicado el alcalde, "esta disciplina constituye un claro ejemplo de una actividad deportiva, saludable y medio ambiental". Los cursos de iniciación, ya sean individuales o en grupo se imparten a través de este centro que también acoge la formación de instructores y monitores.

El presidente del Patronato de Turismo y de la Diputación de Huelva, Ignacio Caraballo, ha elogiado esta iniciativa puesta en marcha por el Ayuntamiento de Santa Ana, que "sin duda cubre un vacío existente en la comarca en lo que a cursos se refiere, en especial aquellos que se relacionan con materias ligadas a las prácticas saludables, el ocio, el deporte y el medio ambiente", al tiempo que contribuirá a dar a conocer este deporte, cuya práctica está muy extendida en el resto de Europa, "pudiendo ser un foco de atracción más para el turismo internacional", ha destacado Caraballo.

Como ha señalado el Alcalde de Santa Ana, a través del Nordic Walking, se pueden conseguir una gran cantidad de beneficios, para el cuerpo y la mente. "Por lo que desde el Ayuntamiento estamos no sólo promocionando la Sierra como territorio ideal para practicarlo, sino también dándolo a conocer a la población serrana para que se aficione a esta actividad tan saludable".

El edil, que se ha convertido en el primer embajador de esta actividad en la Sierra de Huelva, ha explicado que se trata de un deporte suave y adecuado para todos tipo de edades, incluso durante una convalecencia". Ramos ha insistido en que gracias a esta práctica deportiva se fortalece la capacidad respiratoria y la función cardiaca, se liberan tensiones en rodillas y espalda y se utilizan el 80 por ciento de los músculos de su cuerpo. Además se quema el doble de calorías que caminando o practicando jogging y al tener mejor oxigenación, el cerebro goza de un saludable flujo sanguíneo que aumenta la capacidad cerebral.

El Nordic Walking, comenzó a popularizarse a partir del año 2000 y hoy en día son 15 millones de personas las que lo practican en todo el mundo. 7 Millones de ellos Europeos, de los cuales 4 millones son Alemanes. Tan sólo unos bastones de fibra de carbono y una zancadilla más amplia hacen del Nordic Walking un ejercicio el doble de eficaz que la tradicional caminata. Los movimientos suaves, poco agresivos, de bajo impacto y una actividad aeróbica moderada son la clave de este deporte para el que no existe límite de edad, puesto que la actividad física se adapta a las características de cada practicante. Lo más importante para practicarlo es hacerlo con una técnica correcta, por lo que es imprescindible la formación teórica.

