

Pirineus Digital, 10/10/24

## Jordi Pau Caballero: “El principal objectiu de la marxa nòrdica és la salut de les persones, tant física com mental”



*Jordi Pau Caballero, autor del llibre sobre marxa nòrdica.*

L'expert en marxa nòrdica **Jordi Pau Caballero** es troba en plena promoció del seu llibre **Modern Nordic Walking – Ejercicio físico al aire libre para todos** (Desnivel, 2024), un manual on dona una visió moderna d'aquesta singular i accessible manera de practicar **exercici físic**. Des dels coneixements més bàsics, fins als aspectes tècnics més avançats, Pau Caballero, que és tècnic de muntanya i instructor de **marxa nòrdica** a Cerdanya, explica els secrets de la seva pràctica d'una manera molt senzilla i gràfica, a la vegada que rigorosa. Aquesta dijous, a les 20:00 hores, el presenta a la Sala Pilar Prim de la **Biblioteca Comptat de Cerdanya**, a Puigcerdà, i hem aprofitat per parlar amb ell sobre l'origen de la marxa nòrdica, els seus beneficis, i sobre la seva pràctica a l'Alt Pirineu i Aran.

**En què consisteix la marxa nòrdica?**

És un exercici físic a l'aire lliure basat en tres principis: una postura correcta i una tècnica correctes de caminar, i l'ús adequat dels bastons per reforçar aquest moviment natural de la marxa humana, que sovint es perd per patologies posturals, traumatismes o el sedentarisme. Es pot practicar a tres nivells d'intensitat, a nivell salut, el més suau; a nivell fitness per tenir o mantenir un bon estat físic, i a nivell esportiu.

És un exercici físic a l'aire lliure basat en tres principis: una postura correcta i una tècnica correctes de caminar, i l'ús adequat dels bastons per reforçar aquest moviment natural de la marxa humana

**Sembla que existeixi des de sempre, però va néixer fa relativament poc. Com va ser el procés?**

Neix a Finlàndia, com una adaptació dels atletes d'esquí nòrdic a l'estiu per entrenar i arribar en millor forma física a l'hivern. Val a dir que l'esquí nòrdic és l'esport nacional de Finlàndia, i està molt integrat a la seva societat. Fins i tot per anar a treballar o a l'escola. I de seguida es va popularitzar al país.

**I com va fer el salt a la resta del món?**

Als anys 80 és quan Leena Jääskeläinen, professora d'una escola, proposa noves idees per practicar l'activitat física als instituts de secundària, i Tuomo Jantunen, director d'una associació esportiva, organitza el 1988 una caminada popular a Helsinki per commemorar el centenari del naixement dels esports finlandesos. En trobar-se sense neu, tot i ser principis d'any, prenen la decisió de mantenir la prova amb els bastons d'esquí. L'esdeveniment es retransmet als mitjans de comunicació i es dona a conèixer arreu. Després, als anys 90, neixen els primers bastons específics de marxa nòrdica, molt similars als de l'esquí nòrdic però una mica més curts, perquè en la marxa no hi ha el lliscament de l'esquí.

**Com va ser el seu primer contacte amb la marxa nòrdica?**

La vaig descobrir per casualitat, l'any 2007. La manca de neu a l'hivern a La Molina em va empènyer a buscar a internet alternatives per a les activitats amb raquetes i em vaig trobar amb informació sobre la marxa nòrdica. Em va interessar tant fins el punt que em vaig formar a la Seu d'Urgell com a instructor.



La formació és la base per a una bona pràctica.

### **Què és el que li va atreure?**

Com a tècnic esportiu de mitja muntanya i guia de muntanya i no havia fet servir gaire els bastons, tot i ser un element clàssic d'excursionistes i senderistes, i vaig veure que podia introduir-los d'una altra manera per ajudar-me a desenvolupar un treball integral amb tot el cos. A diferència dels bastons de trekking, que es porten al davant, en vertical, i que serveixen per recolzar el pes del tram superior, a la marxa nòrdica els bastons van en diagonal respecte al terra i donen un impuls que fa que es treballi la musculatura de tot el cos, i això és molt interessant perquè dona una sensació de tonificació, de potència i de lleugeresa a les cames.

A la marxa nòrdica els bastons van en diagonal respecte al terra i donen un impuls que fa que es treballi la musculatura de tot el cos, i això és molt interessant perquè dona una sensació de tonificació, de potència i de lleugeresa a les cames

**És molt tècnica?**

Sí. Has de portar un ritme que no et faci perdre les formes de la marxa. En el moment que aquest ritme, per un braceig molt exagerat cap a endavant, t'anima a córrer per perseguir les mans que tens projectades endavant ja l'estàs perdent. La marxa nòrdica és fàcil, però difícil de fer amb correcció.

### **I amb quina periodicitat s'ha de fer per notar els beneficis?**

Una bona base d'entrenament seria, entre setmana, entre mitja hora i una hora diària, o sortides en grup d'entre una i dues hores, dos cops a la setmana; el cap de setmana es pot fer una sortida més completa, d'unes quatre hores.



Marxa nòrdica a nivell salut.

### **Marxa nòrdica i la salut van de la mà?**

Sí. Més enllà de la pràctica general, l'Hospital San Rafael de Barcelona ha estat pioner en fer servir la marxa nòrdica en programes de rehabilitació per pacients amb lesions, i a la Fundació Althaia de Manresa, en el cas de la rehabilitació de persones amb càncer. També és important en persones amb malalties metabòliques com cardiopaties, diabetis, etc.

**Entenc que en qualsevol dels casos que comenta és fonamental iniciar-se amb un bon instructor.**

Exacte. La figura d'un bon instructor és fonamental, que a la vegada és difícil de trobar.

### **Per què?**

Quan es va popularitzar es van crear diferents associacions que feien cursos de cap de setmana que acceptaven gent sense cultura esportiva ni formació com a instructors. I d'altra banda, la formació que s'està fent ara tant a Catalunya com a l'Estat espanyol és una formació esportiva a nivell de federacions de muntanya, la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, i la Federación Española de Deportes de Montaña. Si tenim en compte que marxa humana és universal, n'hauria de tenir una entitat pròpia de la qual poguessin sortir beneficiades totes les disciplines esportives.

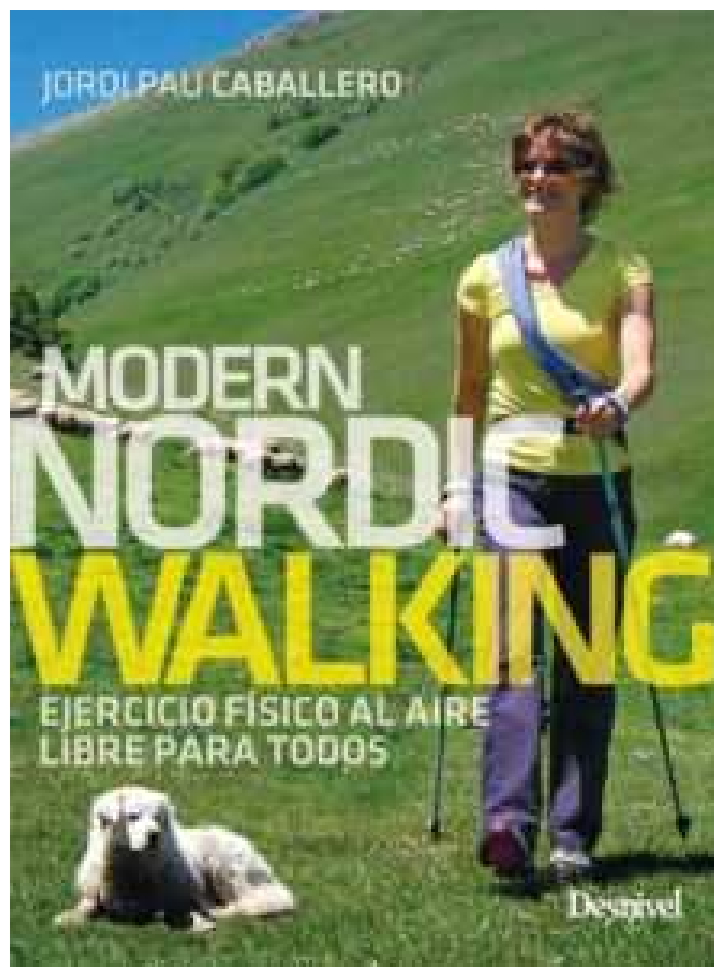
Si tenim en compte que marxa humana és universal, n'hauria de tenir una entitat pròpia de la qual poguessin sortir beneficiades totes les disciplines esportives

### **Tornem a la seva experiència personal. L'ha practicat a Finlàndia?**

I tant. L'any 2017, amb motiu del 20è aniversari de la marxa nòrdica a Finlàndia, Tuomo Jantunen va impartir els primers cursos, i es va organitzar un congrés internacional de marxa nòrdica, i hi vaig assistir. Va ser una experiència molt interessant.

### **Suposo que deu ser impactant veure tant gent practicant la marxa nòrdica.**

Sí. Cal tenir en compte que els finlandesos porten l'exercici físic, l'esport, a l'ADN. Preferentment esports a l'aire lliure, ja que tenen una naturalesa impressionant. Precisament a l'aire lliure és on els efectes de l'exercici físic sobre la salut incrementa els seus beneficis.



Coberta del llibre.

### **Tant li agrada que n'ha escrit un llibre. Perquè l'adjectiu de 'modern' nòrdic walking?**

El modern nordic walking va sorgir fa uns anys a través dels meus mestres, Tiina Arrankoski i Tuomo Kettunen, que el diferencien de la marxa nòrdica quant que el modern respecta els principis de la biomecànica de la marxa humana d'acord als últims avenços i investigacions de científics finlandesos. Nosaltres partim de les vuit fases del cicle de la marxa humana amb l'adaptació dels bastons, que no ha de modificar aquesta marxa. No hem inventat res. Recuperem la seva essència. Arrankoski i Kettunen van publicar un llibre a Itàlia, *Modern Nordic Walking, un moviment per a tota la vida*, i partir d'aquí van fundar una acadèmia internacional, la representació de la qual dirigeixo a Catalunya i a Espanya.

### **Per què es va perdre la seva essència?**

La internacionalització de la marxa nòrdica va fer que molta gent perdés de vista com es fa correctament, es van inventar tècniques, moltes vegades per desconeixement, i va sorgir molt postureig al voltant. Nosaltres respectem els principis dels fundadors, que creuen que això és un exercici físic per a tothom, i que el principal objectiu és la salut de les persones, tant física com mental.

La internacionalització de la marxa nòrdica va fer que molta gent perdés de vista com es fa correctament, es van inventar tècniques, moltes vegades per desconeixement, i va sorgir molt postureig al voltant

**És això el que l'ha mogut a escriure el llibre, per deixar clar què en què consisteix realment?**

Correcte. Aquest llibre és una finestra per conèixer la història de la marxa nòrdica i els seus fundadors, que no té res a veure amb la marxa nòrdica de competició, perquè la seva essència no és competitiva. Com a tècnic de muntanya mitjana i formador d'instructors de modern nordic walking, el que pretenc és aproximar a la gent de la muntanya la marxa nòrdica, com una activitat que pot allargar la seva vida esportiva, fins i tot pot ser un mètode d'entrenament; d'altra banda, també vull acostar a la gent de la marxa nòrdica el món de la muntanya, mostrant els seus requisits quant a seguretat, respecte per l'entorn. Què sàpiguen que els tècnics de mitja muntanya som els que tenim les competències pel desenvolupament de la marxa nòrdica.

**Sembla un manual molt didàctic.**

Sí. L'he estructurat en quatre apartats. En el primer faig una breu explicació històrica de la marxa nòrdica, sobre els seus beneficis, els nivells, intensitat i objectius que hi ha, i també parlo de la marxa nòrdica a muntanya; en el segon apartat, parlo del material, de la tècnica bàsica, i de com adaptar-se al terreny, i les pautes que cal seguir per fer una bona sessió; a més, he afegit uns exercicis de mobilització, consells per a la pràctica, i informació sobre un programa d'entrenament. També explico la travessa de Nordic Walking que vaig realitzar en 60 dies l'any 2008, des d'Ampúries a Finisterre; en el tercer apartat, faig referència a la pràctica conscient de la marxa nòrdica. El nostre cos ha nascut per caminar però alimentació, hidratació i descans són fonamentals per fer-la de manera segura i responsable; finalment, al quart, explico el context actual de la marxa nòrdica, de la necessitat de respectar el passat treballant pel futur. El llibre, a més, compta amb dos pròlegs, un escrit pel doctor Enric Subirats, director de la Càtedra de Medicina de Muntanya, del Medi Natural i de Simulació Clínica de la Universitat de Girona de 2002 a 2020, i l'altre de Tuomo Jantunen, considerat un dels pares de la marxa nòrdica, i secretari general emèrit de l'Associació Somen Latu. Així mateix, els meus mestres, Tiina Arrankoski, presidenta de l'International Council of Nordic Walking, primera entitat de caire científic sobre la marxa nòrdica, que ha recomanat el llibre, i Tuomo Kettunen, president de la World Modern Nordic Walking Academy han escrit el prefaci.



Marxa nòrdica per muntanya, tipus alpi.

### **A l'Alt Pirineu i Aran la marxa nòrdica s'ha popularitzat des dels seus inicis, però quina ha estat la seva evolució?**

La marxa nòrdica entra a la Península Ibèrica l'any 2004 per la Seu d'Urgell, on es funda l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya. Quatre anys més tard, a La Molina (Cerdanya), neix l'Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus. Paral·lelament, a la Seu d'Urgell, també es crea Nordic Esport, que posteriorment funda l'Associació Esportiva Cadí Pirineus, que compta amb grups de marxa nòrdica amb un programa mensual i sortides de cap de setmana; d'altra banda, també tenen una persona que fa marxa nòrdica a Andorra. A més, des de Nordic Walking Pirineus vam introduir la marxa nòrdica a la Vall d'Aran al voltant del 2011, a través de l'Àrea Bàsica de Salut. Actualment, compta amb un programa estable de marxa nòrdica a l'Ajuntament de Vielha-Mijaran. Pel que fa a Puigcerdà i tota la comarca cerdana, Nordic Walking Pirineus no disposa d'un programa estable, però el mes d'agost organitzem cursos i sortides de senderisme amb i sense bastons i marxa nòrdica. A més, a la Cerdanya, ja fa uns anys es va formar cinc fisioterapeutes de la Fundació Residència Sociosanitària per mobilitzar als seus usuaris. I el passat mes de juny vam fer un curs d'iniciació al personal de l'Hospital transfronterer de Cerdanya.

### **Hi ha diferències entre la pràctica de la marxa nòrdica a la muntanya o a una vall?**

Els bastons són els mateixos, el que es fa és una adaptació de la marxa. Allà on es pot caminar, es pot fer marxa nòrdica. Tanmateix, en terreny rocós el



més sensat és treure's els bastons i fer servir les mans per seguretat. Es tracta d'aplicar el sentit comú a la marxa humana.

**Quina zona li agrada més per fer marxa nòrdica a l'Alt Pirineu?**

Visc a Puigcerdà, però et diria que qualsevol. Pirineus és cada meva. A partir d'aquí, tinc molt interès i per mi és un gran desconegut el Parc Natural de l'Alt Pirineu que és una zona que em fascina i tinc moltes ganes de conèixer.