

PRATIQUER LE NORDIC WALKING PERMET DE:



A) SE MUSCLER :

- Le mouvement complet de la Marche Nordique tonifie tous les muscles du corps et permet ainsi un renforcement complet des chaînes musculaires et articulaires.
- Les bras, les épaules, le cou, les pectoraux vont se trouver fortement sollicités ainsi que les chaînes basses (les fessiers et les jambes).

B) MIEUX RESPIRER :

La position du Marcheur Nordic, permet une ouverture complète de la cage thoracique offrant ainsi :

- Une plus grande amplitude pulmonaire et donc une plus forte oxygénation.
- Une meilleure irrigation et donc un accroissement des capacités cardiovasculaires et du rythme cardiaque. Ce rythme peut être avantageusement contrôlé à l'aide d'un cardio-fréquencemètre.

C) PERDRE DU POIDS :

Une perte de poids est effective lorsque la personne pratique un sport d'endurance de base (tel que la marche nordique) d'une manière régulière (2 à 3 fois par semaine au moins une heure par fois) et si elle contrôle de son alimentation quotidienne.

D) UN EXCEPTIONNEL CONFORT DE MARCHÉ :

- L'utilisation des "bâtons spéciaux" entraîne une meilleure répartition des charges du corps permettant ainsi une réduction significative des pressions sur les chevilles, les genoux et les hanches.
- Une amélioration importante de l'équilibre général, quel que soit la nature du terrain ou des difficultés que vous rencontrez.
- Ces avantages offrent un confort indéniable, pour les marcheurs ayant des problèmes articulaires et ayant une surcharge pondérale ou pour les personnes opérées des genoux et des hanches.
- Une augmentation significative de la vitesse de marche obtenue par un allongement de la foulée. La poussée est plus importante que dans la marche traditionnelle car elle se fait sur les jambes et sur les bras grâce aux bâtons.