

Dove praticarlo

Il Nordic Walking può essere praticato ovunque, ma naturalmente dà i suoi migliori effetti psicofisici fuori dal caos cittadino: nei parchi, nei sentieri dei boschi, in campagna, in spiaggia, in montagna. Comunque, una salutare pratica giornaliera, anche per migliorare la propria tecnica, si può fare in città utilizzando degli speciali gommini da asfalto sulle punte dei bastoni.

La Camminata Nordica può essere praticata tutto l'anno, in ogni stagione - basta vestirsi in maniera adeguata. E, eventualmente, utilizzare la punta più adatta al terreno.



