

Il Nordic Walking è la nuova disciplina sportiva che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano in milioni i suoi praticanti. E' uno degli sport di maggior crescita in questo momento, già battezzato **"la miglior invenzione finlandese dopo la sauna"**!

Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport.

Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.

Nei tre livelli di Nordic Walking - **benessere, fitness e sport** - ognuno trova il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti.

