



LA MARCHÉ NORDIQUE - UN SPORT À ESSAYER!



L'utilisation des bâtons pour se propulser vers l'avant permet de faire travailler les muscles:

- des bras
- des épaules
- de la poitrine
- du dos
- du cou

La marche nordique fait travailler 90 % des muscles du corps, alors que seulement 40 % des muscles travaillent lors de la marche régulière



Cette charge musculaire aide:



renforcer tous ces muscles



d'améliorer l'efficacité de votre cœur et de vos poumons



d'augmenter le nombre de calories que l'on brûle



La marche nordique sur une base régulière procure également d'autres effets désirables, notamment *un équilibre accru, une meilleure posture et un renforcement des muscles du tronc.*