



Il **Nordic Walking** consiste nella camminata naturale con l'utilizzo funzionale di due bastoncini che servono per la spinta in avanti.

E'una disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali.

A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa: è invece il **Nordic Walking**, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

Il **Nordic Walking** può essere considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti.

L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il **Nordic Walking**; infatti lo si può praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età, sia per benessere e fitness ma anche per sport.