

PARCOURS DE MARCHÉ NORDIQUE DU COLBÉRY : VERS L'ABRI DU COLBÉRY

Schirmeck



 [03 88 47 18 51](tel:0388471851)

@ Contacter l'établissement
 www.valleedelabruche.fr

67130 Schirmeck

+ Descriptif

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe en est très simple : il s'agit d'accentuer les mouvements naturels de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'action musculaire est importante puisque 80% des chaînes musculaires sont ainsi sollicitées (triceps, abdominaux, fessiers ...). Le rythme est plus rapide qu'en marche traditionnelle, la dépense d'énergie est accrue et la fatigue moins ressentie grâce au soutien des bâtons. Contrairement à la course à pied, la marche nordique est moins traumatisante pour les articulations.

Cette activité permet un allègement du travail sur les articulations, une amélioration des capacités cardio-pulmonaires, un renforcement musculaire généralisé et une circulation sanguine stimulée.

Testez ce parcours de niveau intermédiaire si vous avez une activité physique hebdomadaire ou si vous souhaitez augmenter la difficulté de votre sortie.

Informations sur la pratique de la marche nordique sur rando-bruche.fr.

[Documents à télécharger](#)