



L'uso corretto del bastoncino nell'avanzamento con la tecnica alternata e lo sviluppo coordinativo sono fondamentali per acquisire la perfetta tecnica del Nordic Walking.

Una serie di esercizi con i bastoncini faranno in modo che gli stessi diventino un utile compagno di viaggio e assolvano in modo perfetto la loro funzione di spinta.

La coordinazione continua poi con l'utilizzo della tecnica a spinta parallela, per sviluppare un'ampiezza dei movimenti e facilitare l'apertura e chiusura della mano con l'uso del bastoncino.

{gotop}