

Poche attività sportive possono vantare le caratteristiche del nordic walking, essendo proprio adatto a tutti: dai bambini agli anziani.



Camminare con i bastoncini è un'attività sportiva sana e naturale che può essere praticata ovunque, durante tutto l'anno e a tutte le età. Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio o chiacchierando, si può camminare per poco tempo o per giorni interi. E' difficile trasmettere con le parole quanto sia bello camminare, bisogna sperimentarlo. Da sempre si consiglia di camminare, per mantenere la forma e la tonicità muscolare, per contenere il peso nei suoi valori ottimali, per allenarsi o anche solo per piacere. Camminare è il movimento naturale per eccellenza.

Camminare con i bastoncini è qualche cosa in più. Con poco tempo a disposizione si riesce a

fare molto. Basta uscire di casa e via subito in movimento con tutto il corpo.

{gotop}