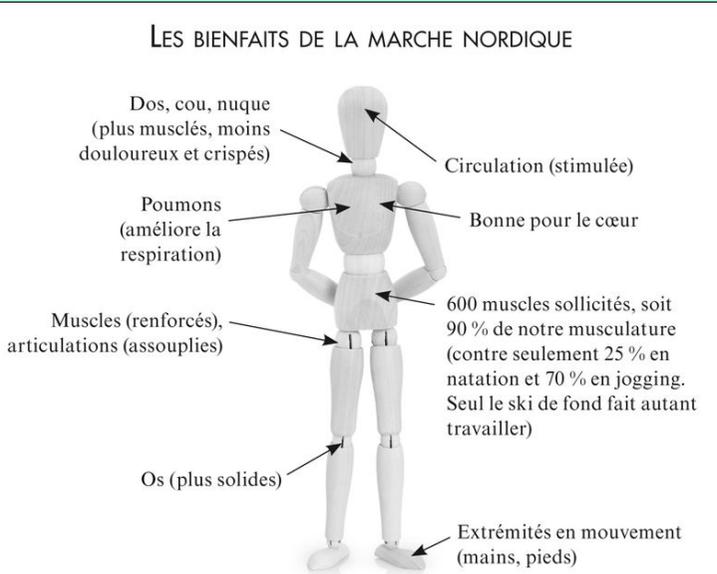
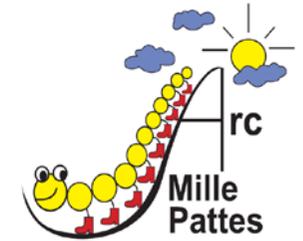


La marche nordique
Laissez-vous tenter
Avec Arc 1000 pattes

Les bienfaits de la marche nordique

	⇒ Une activité physique de plein air	
⇒ Active le système cardiovasculaire	<p>LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE</p>  <p>Dos, cou, nuque (plus musclés, moins douloureux et crispés)</p> <p>Poumons (améliore la respiration)</p> <p>Muscles (renforcés), articulations (assouplies)</p> <p>Os (plus solides)</p> <p>Circulation (stimulée)</p> <p>Bonne pour le cœur</p> <p>600 muscles sollicités, soit 90 % de notre musculature (contre seulement 25 % en natation et 70 % en jogging. Seul le ski de fond fait autant travailler)</p> <p>Extrémités en mouvement (mains, pieds)</p>	⇒ Tonifie les muscles
⇒ Améliore l'oxygénation		⇒ Renforce les os
⇒ Préserve les articulations		⇒ Brûle des calories
		⇒ Une pratique sportive conviviale



Les bienfaits de la marche nordique



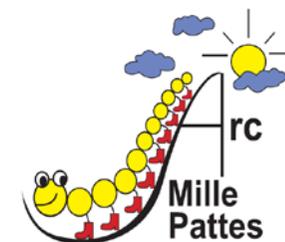
Active le système cardiovasculaire

- ⇒ C'est un sport d'endurance qui améliore la capacité cardiaque
- ⇒ Le changement de rythme fait activer le cœur et la circulation sanguine et permet ainsi une meilleure irrigation du corps.



Améliore l'oxygénation

- ⇒ La posture droite, en regardant loin, légèrement en avant contribue à redresser naturellement le dos et de ce fait dope la capacité respiratoire
- ⇒ +60% par rapport à une marche classique



Les bienfaits de la marche nordique



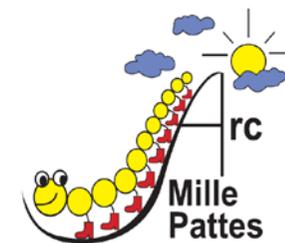
Préserve les articulations

⇒ En s'appuyant sur les bâtons, cela permet de soulager le poids sur les articulations notamment hanches, genoux et chevilles



Tonifie les muscles

⇒ En marche nordique 80% des muscles sont mobilisés
⇒ En effet contrairement à d'autres sports toute la partie supérieure du corps est sollicitée grâce aux bâtons

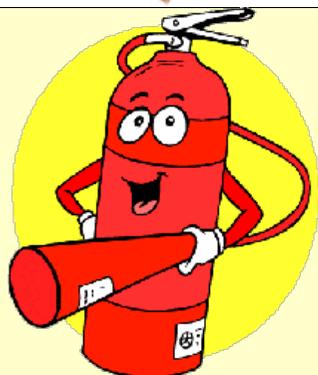


Les bienfaits de la marche nordique



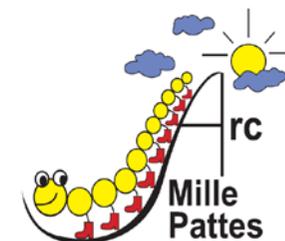
Renforce les os

⇒ Le planter de bâtons par exemple assure l'optimum de vibrations pour fortifier les os



Brûler des calories

⇒ La dépense calorique est 2 fois plus élevée que la marche simple



Les bienfaits de la marche nordique



Une activité physique de plein air

⇒ Se pratique partout mais en général en pleine nature dans des espaces verdoyants et au grand air



Une pratique sportive conviviale

- ⇒ En milieu associatif ou en club elle permet de rencontrer, et d'échanger avec les autres
- ⇒ C'est une activité tonique tout en restant du loisir
- ⇒ C'est bon pour le moral