

Les bienfaits de la marche nordique régulière

- Meilleur tonus musculaire (80 % des muscles sollicités) et renfort des chaînes articulaires
- Amélioration de la capacité respiratoire (meilleure posture donc plus forte oxygénation)
- Augmentation de la dépense énergétique (+ 40 % par rapport à la randonnée pédestre)
- Action favorable sur le système cardiovasculaire (baisse de la FC de repos, de la pression artérielle)
- Bon pour le moral (esprit libéré du stress grâce à une sortie conviviale au grand air)