

Les bienfaits de la Marche Nordique

Elle Tonifie et renforce musculairement le corps

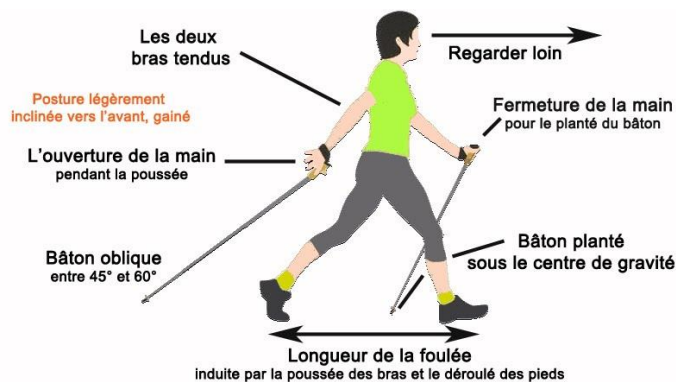


La pratique de **Marche Nordique** grâce à l'utilisation des **bâtons** favorise le **développement musculaire** des parties supérieures du corps.

En effet, la **Marche Nordique** fait partie des **Activités Physiques et Sportives** répertoriées comme **complètes** ; c'est dire que les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets, spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied.

Elle sollicite **80% des chaînes musculaires** et permet de **sculpter** harmonieusement l'ensemble du **corps**. Néanmoins et selon les objectifs de chacun, des exercices de renforcement musculaire sont proposés lors des séances de marche en nature, ce qui permet un travail complémentaire, plus localisé et de manière ciblée.

Elle permet d'apprendre de mieux respirer



Lors de la pratique en marche nordique, l'**activation cardio-vasculaire** est comparable à celle d'un jogging à allure modérée.

L'utilisation des bâtons **ouvre la cage thoracique** et **redresse le buste** favorisant ainsi l'**amplitude pulmonaire** et l'**oxygénation** (environ **60% de plus** par rapport à une

pratique de la marche traditionnelle).

Elle fortifie les os et limite l'ostéoporose

Les **os** ont besoin d'être soumis à des **vibrations** pour se **fortifier**. Le **planter** des **bâtons** au sol assure l'**optimum de vibrations** et ce **sans agresser les articulations**. Toutefois, l'utilisation de **bâtons télescopiques atténue fortement ces bienfaits**.

Elle contribue à l'amincissement de la silhouette

Les activités dites d'**endurance** permettent au corps de **consommer** essentiellement les **graisses** pour soutenir l'effort sur de plus ou moins longues distances.



La **Marche Nordique** permet ainsi, au **pratiquant assidu** d'**affiner sa silhouette** et de **perdre du poids** (≈ 400 Kcal/h dépensées).

De ce fait, en impliquant ainsi toutes les chaînes musculaires du corps, la Marche Nordique **augmente** sensiblement la **dépense énergétique** : jusqu'à **40 % de plus** par rapport à la marche traditionnelle.

**UNE ACTIVITE DE PLEINE NATURE POUR VOTRE
SANTÉ & VOTRE BIEN ETRE.**

BOUGEZ,
RESPIREZ,
VIVEZ BIEN,
VIVEZ SPORT.

N'hésiter plus, tentez l'expérience et devenez un fervent adepte...



Christian SEUBE / EDUCATEUR SPORTIF
5, Avenue des Châtaigniers
65150 SAINT LAURENT de NESTE
Tel: 05.62.99.03.76, Mobile: 06.76.44.67.83
Seube.christian@orange.fr