

## Nordic Walking



Burgelu  
Errelebo edo bakarkako proba

Ibilketa nordikoa edo martxa nordikoa (ingelesez, Nordic Walking) martxa normalean ez bezala, zangoen akzioaz gain, gorputzaren goiko partearena ere eskatzen duen martxa-mota bat da. Kirol-mota honetarako berriaz diseinatutako makila berezi bi erabiliz ibiltzean datza.

Mugimendu berria da gorputz osorako; atsegina eta oso eraginkorra, leuntasunez baina eraginkortasunez eragiten duena, giharren indarra, sistema kardiobaskularra, koordinazioa eta mugikortasuna hobetuz.

Vital Fundazioa Landederra Kirol Klubarekin elkarlanean aritu da Martxa Nordikoaren lehiaketa desberdin xamarren antolaketan. Anima zaitetz eta parte hartu.