

Nordic Walking



Elburgo

Prueba por relevos o de manera individual

La caminata nórdica o marcha nórdica (en inglés, Nordic Walking) es una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.

Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; agradable y muy efectivo que actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

Fundación Vital colabora con el Club Deportivo Landederra en la organización de unas competiciones de Marcha Nórdica algo diferentes. Anímate a participar.