Nordic Walking: ecco i benefici

Riprendono gli incontri all'Oasi San Gerardo. Domenica 29 aprile dalle 14:30 alle 18:00, **Open day** con una dimostrazione di **Nordic Walking**. L'evento si svolgerà nel cortile interno dell'Oasi San Gerardo, via Gerardo dei Tintori 18 a Monza.

Il team Prowalking sarà a disposizione per informazioni e lezioni dimostrative.

Vuoi dare un taglio alla vita sedentaria e fare qualcosa che costi poco e che ti permetta di mantenerti in perfetta forma, anche quando hai solo scampoli di tempo libero? Hai mai pensato **di iniziare a fare Nordik walking?**

A differenza di altre attività fitness, che normalmente vengono svolte nelle palestre al chiuso, il **Nordic Walking** si pratica all'aperto a stretto contatto con la natura.

Il fatto di svolgersi in ambienti spesso piacevoli (parchi delle città, strade si campagna/collina, coste del mare) amplifica non di poco i benefici di un movimento che, se svolto nel modo corretto, **coinvolge il 90% dei muscoli del corpo**!

Con il Nordic Walking oltre alla parte inferiore del corpo (gambe e glutei) andrai a muovere anche tutta la parte superiore (braccia, spalle, pettorali e trapezio della schiena).

Prima però di analizzare uno per uno i principali benefici del Nordic Walking, ci preme sfatare una credenza sbagliata piuttosto comune: non è vero che usando i bastoncini si fa meno fatica e si va più veloci!