



Le 21 septembre 2020

## Ci-dessous un extrait de Santé Magazine de septembre 2020

### La marche nordique : un sport ultra-complet

**Le saviez-vous ?** Popularisée dans les années 90, la pratique de la marche nordique est devenue une discipline à part entière. Le mouvement de propulsion du corps, encouragé par l'usage de bâtons de marche, est plus dynamique que celui de la marche à pied (+40% de dépense énergétique et +60% d'oxygénation supplémentaire). La marche nordique stimule le haut et le bas du corps, simultanément, tout en limitant l'impact ressenti sur les articulations. Sport complet, il sollicite jusqu'à 80% des muscles ! Bras, pectoraux, abdominaux et membres inférieurs retrouvent du tonus et se sculptent en profondeur. En prime, l'effort fourni pendant une séance de marche nordique équivaut à celui d'un jogging à allure modérée. Les amoureux de la nature et les personnes désireuses de pratiquer, en douceur, une activité sportive seront comblés. Voici une façon agréable de renforcer ses muscles et de protéger son système cardio-vasculaire.

[Lire l'article Santé Magazine en entier](#)