

Primer Circuit de NORDIC WALKING a Montserrat.

El circuit Piteo-Sot de Santa Bàrbara, és el primer recorregut en Montserrat, pensat per practicar el Nordic Walking. Aprofita el cent per cent pistes rurals i permet visualitzar unes vistes excepcionals del massís de Montserrat.

Recorregut: 11,8 Km

Desnivell: 150 metres

Aproximació: Des de Monistrol de Montserrat per la pista del Cementiri fins a la casa delPiteu.

El nordic walking és l'activitat ideal per a persones de totes les edats que desitgin mantenir-se en forma a l'aire lliure a qualsevol terreny, en qualsevol hora del dia i en qualsevol època de l'any.

El bastó no és l'únic que diferencia la marxa nòrdica de simplement caminar amb bastons de trekking, la tècnica és fàcil però ha de ser apresada correctament en un període de formació bàsic, per aprofitar tots els seus beneficis i amb la pràctica s'aconsegueix el moviment de forma sincronitzada de 600 músculs, el 90% de els que té el cos humà, en un exercici sistemàtic i suau, que ajuda a baixar de pes, millora l'aportament d'oxigen al cos, reforça el sistema immunològic, descarrega les articulacions, enforteix l'esquena en eliminar les tensions dels músculs de la columna vertebral, el coll i les espatlles, l'entrenament regular retarda de forma natural el procés d'envelliment.

Primer Circuito de NORDIC WALKING a Montserrat.

El **nordic walking** es la actividad ideal para personas de todas las edades que quieran mantenerse en forma al aire libre, en cualquier terreno, a cualquier hora del día y en cualquier época del año.

El bastón no es lo único que diferencia la marcha nórdica de simplemente caminar con bastones de trekking, la técnica es fácil pero debe ser aprendida correctamente en un periodo de formación básico, para aprovechar todos sus beneficios y con la práctica se logra el movimiento de forma sincronizada de 600 músculos, el 90 % de los que tiene el cuerpo humano, en un ejercicio sistemático y suave, que ayuda a bajar de peso, mejora el aporte de oxígeno al cuerpo, refuerza el sistema inmunológico, descarga las articulaciones, fortalece la espalda al eliminar las tensiones de los músculos de la columna vertebral, el cuello y los hombros, el entrenamiento regular retarda de forma natural el proceso de envejecimiento.

El **nordic walking** es divertido de practicar, nos aporta equilibrio entre cuerpo y mente, potencia la sensación de vitalidad y reduce el estrés.

Traducir