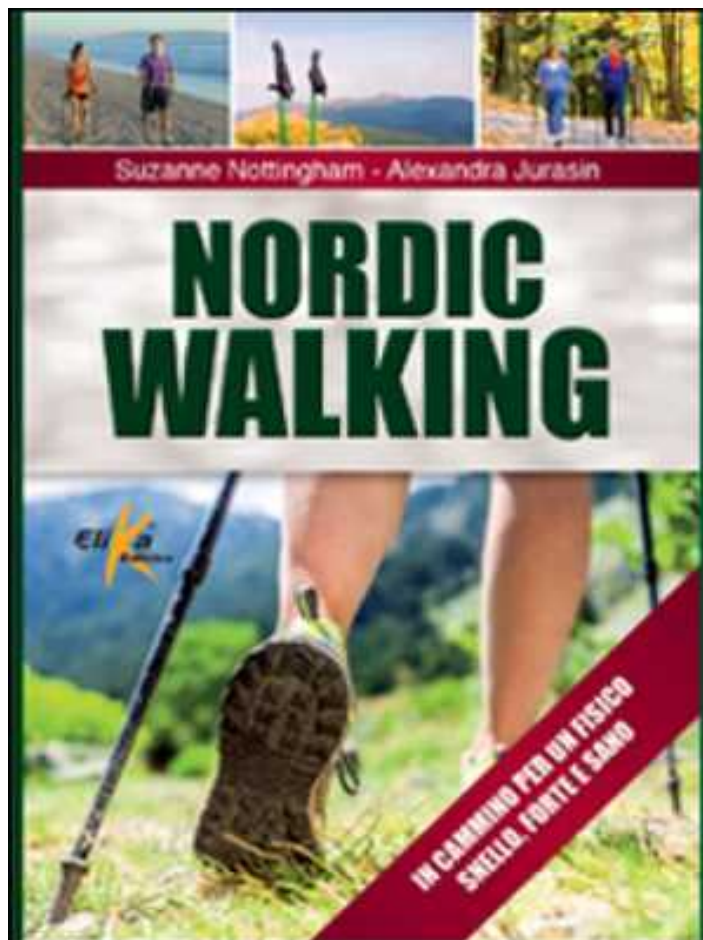


Nordic walking PDF

Suzanne Nottingham



Questo è solo un estratto dal libro di Nordic walking. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Suzanne Nottingham
ISBN-10: 9788895197982
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4363 KB

DESCRIZIONE

Mettetevi in cammino per un fisico snello, forte e sano con Nordic walking, la guida che vi accompagnerà sulla strada di questa disciplina, dalla scelta dell'attrezzatura alla creazione del vostro programma di allenamento personalizzato. Suzanne Nottingham e Alexandra Jurasin, grandi esperte di nordic walking, vi mostreranno come trarre il massimo da ogni camminata. Imparerete come scegliere i bastoncini perfetti, come migliorare la tecnica e come integrare le vostre abitudini con un allenamento completo e originale. "Nordic walking" vi propone sei tipologie di programmi di allenamento, che vanno da camminate brevi e veloci a escursioni più lunghe e difficili. Potrete personalizzare ogni programma adattandolo ai vostri obiettivi, oppure scegliere fra la gamma di quelli proposti, specifici per i diversi tipi di allenamento: cardio, di forza, di potenza, di flessibilità, a circuito e total body.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il nordic walking è un'attività che abbina la camminata all'allenamento delle braccia; molti la considerano un vero e proprio sport, ma è proprio così?

Se praticato correttamente sono veramente tanti i benefici del Nordic Walking per la nostra salute. Scopriamoli insieme.

Bastoncini per il nordic walking, borse per il trasporto, puntali in gomma di ricambio e altro ancora. Acquista senza pensieri su Decathlon.it, il reso è sempre...

NORDIC WALKING

[Leggi di più ...](#)