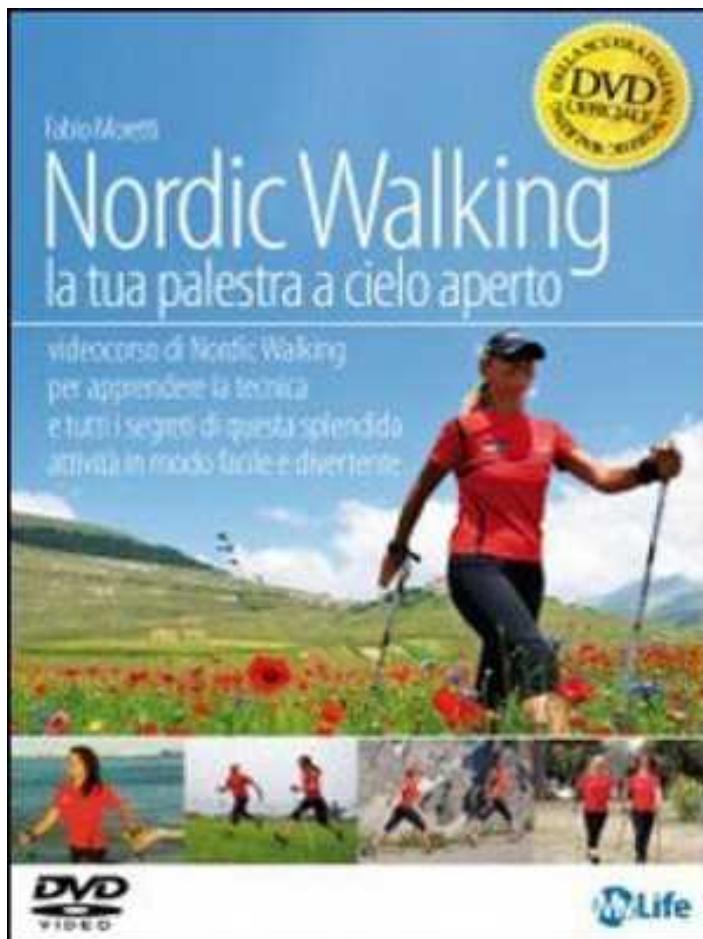


Keywords: Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD libro pdf download, Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD scaricare gratis, Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD epub italiano, Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD torrent, Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD leggere online gratis PDF

## Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD PDF

Fabio Moretti



*Questo è solo un estratto dal libro di Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



## DOWNLOAD PDF

Autore: Fabio Moretti  
ISBN-10: 9788863861860  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2619 KB

## **DESCRIZIONE**

Il nordic walking è una disciplina sportiva completa e alla portata di tutti. Grazie all'inserimento attivo del bastoncino durante la nostra camminata naturale viene messa in moto circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli); questo elevato coinvolgimento muscolare, unito ad una appropriata tecnica, fanno in modo che si possano ottenere innumerevoli benefici dalla pratica di questa disciplina. Per le sue caratteristiche il nordic walking ad esempio, grazie all'elevato consumo calorico, può essere ritenuto un'ottima attività per la riduzione della massa grassa, concorrendo a tenere sotto controllo il peso e a perdere chili di troppo. Oppure può essere un ottimo metodo di prevenzione e cura dei problemi di schiena in quanto incrementa il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale. Ma variando l'intensità di lavoro e la difficoltà dei percorsi su cui praticarlo anche gli sportivi più esigenti posso trovare una disciplina che va a soddisfare le necessità di un allenamento efficace sia in ambito fitness che come preparazione specifica per altre discipline sportive. Questo video intende far apprendere, in modo facile e divertente, la tecnica completa del nordic walking.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Nordic Walking, al Mirafiore una palestra a cielo aperto / FOTO. Un weekend per scoprire lo sport che fa bene a tutti, praticato in Italia da oltre 500 ...

Nordic walking. La tua palestra a cielo aperto. DVD è un libro di Moretti Fabio pubblicato da My Life , con argomento Escursionismo - sconto 15% - ISBN: 9788863861860

<http://www.corsodinordicwalking.it> Il mio intervento all'evento MyLife 2011 rielaborato per la presentazione del mio nuovo corso di Nordic Walking in DVD

**NORDIC WALKING. LA TUA PALESTRA A CIELO APERTO. DVD**

[Leggi di più ...](#)