

¿QUÉ ES EL NORDIC WALKING?

El " nordic walking " es una caminata ligera , a paso rápido sin correr, apoyando los brazos en los bastones. Durante el ejercicio todo el cuerpo está en movimiento por lo que se activa todo el sistema circulatorio repercutiendo positivamente en los músculos y estructura ósea así como favoreciendo que todas las articulaciones también se activen sin sufrir impactos o tensiones que puedan dañarlas.

**¡PRÚEBALO,
ejercitarás
el 90% de
tus
músculos!**

**"Esta actividad
puede ser
practicada por
cualquier
persona"**

**EJERCICIO
SUAVE,
EFECTIVO,
PARA TODAS
LAS
PERSONAS**

EL PLACER DE CAMINAR CON BASTONES

Puede ser practicada por personas que sufran enfermedades crónicas en huesos y articulaciones, (reuma, artritis, etc..) y por personas de edad avanzada siempre con supervisión técnica y médica.

Durante la práctica se ejercita los brazos, los abdominales, los hombros, el pecho y la espalda además de las piernas y los glúteos.

En definitiva te permite caminar más tiempo a una intensidad y ritmo mayor, aumentando así la capacidad aeróbica y por lo tanto el consumo de calorías.

HISTORIA Y EVOLUCIÓN

El nombre "Nordic Walking" apareció por primera vez en 1997. En Finlandia ya hay 900.000 personas que practican regularmente esta ACTIVIDAD y se ha convertido allí en un deporte de masas, aunque es en Alemania, donde más se practica en la actualidad, con más de 2 millones de personas. El Nordic Walking es ante todo, SALUD, ya que además de entrenar el corazón, se moviliza el 90% de toda la musculatura, cuando aplicamos la Técnica correctamente. La técnica recuerda al esquí de fondo, pero con una mayor implicación muscular. En los años 30, los esquiadores de fondo, entre otros, utilizaban una técnica denominada "marcha esquí" como método de entrenamiento en las épocas más cálidas. Esta técnica fue variando durante los años 80, en base a diversas investigaciones fisiológicas y psicológicas. Fue en 1997 donde se perfeccionó la técnica tal y como hoy la conocemos: TÉCNICA ALFA.

EL NORDIC WALKING Y EL TURISMO

En la actualidad, cada vez más la sociedad busca alternativas saludables para su cuerpo, combinando turismo con bienestar y deporte.

SOLOMONTE no sólo ofrece esta alternativa en el Pirineo Aragonés, sino que la combina con rutas de observación e interpretación del paisaje con un guía Instructor de Nordic Walking experto conocedor del Pirineo Aragonés (flora, fauna, aves, arquitectura, etc...)

En España, su introducción ha venido influenciada por el Turismo Centro Europeo, siendo un gran éxito en Mallorca (Balears) y Levante. Llegó al Pirineo desde Andorra, donde se oferta en Hoteles y otros servicios turísticos, en todas sus modalidades, tanto en verano como en invierno.

Esta actividad puede ser practicada por cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud, su forma física y su figura:

- Personas que nunca han practicado deporte
- Personas mayores, con problemas de espalda, osteoporosis, enfermedades crónicas
- Personas con sobrepeso (estimula el metabolismo de la grasa)
- Deportistas, como método de entrenamiento

INCLUYE:

- BASTONES ESPECÍFICOS
- GUÍA INSTRUCTOR DE NORDIC WALKING
- OBSERVACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL RECORRIDO
- SEGURO DE ASISTENCIA Y RESPONSABILIDAD CIVIL

NO INCLUYE:

- Alojamiento
- Agua y comida

COSTE:

- PACK 1: 95 €
- PACK 2: 52 €/personas
- PACK 3: 35 €/personas
- PACK 4: 26 €/personas
- PACK 5: 21 €/personas
- PACK 6: 17 €/personas
- PACK 7: 15 €/personas
- PACK 8: 13 €/personas



+ INFO Y RESERVAS: info@solomonte.com

