

Nordic Walking: Choisir l'équipement correct

Afin de garantir une liberté de mouvement de tout le corps, il est recommandé de choisir des bâtons, des habits et des chaussures adéquats. Ce moyen didactique vous donne quelques conseils quant à l'équipement adéquat.

Equipement du Nordic Walking

Source: Cahier pratique «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO