

JetLag



Max

Gazzetta dello Sport.it > **Jetlag** > Nordic, speed, free walking...mille modi per riprendersi dal lockdown. Con l'attrezzatura perfetta



## Nordic, speed, free walking...mille modi per riprendersi dal lockdown. Con l'attrezzatura perfetta

di **Emanuele Bompan**

Post-traumatic stress disorder, nevrosi, stress, ansia legata al lavoro, sindrome della capanna. E' il momento di fare camminare in campagna, città, boschi, senza però rischiare di andare in alta montagna se non si è in forma. L'imperativo è uno rimetterci in movimento. Dalla camminatina al Nordic Walking, il più efficiente e piacevole allenamento al mondo è quello di una camminata fisica, ritmica, muovendo le braccia in maniera aerobica, in modo opposto e alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni. Per consigliarvi nell'acquisto del prodotto più idoneo ecco i consigli della Gazzetta

### MASTERS PHYSIQUE 0.8 – EXPERT

Bacchette top di gamma, realizzate in fibra di carbonio 80% con finitura HM (High Modulus) 3K in ø 16mm, questo modello viene assemblato con manopola in sughero Essenza, il sistema click e guantino Evolution Reflex che ne garantisce un'alta prestazione d'utilizzo, grazie alla sua vestibilità e comodità. Dotato di supporto Cruise con puntale in tungsteno per un'ottimale presa su ogni tipo di terreno, anche ghiacciato.

Disponibile nelle misure da 100cm a 135cm. Il suo peso al paio è di 300gr.



### MASTERS TRAINING – ENTHUSIAST

La collezione dedicata al Nordic Walking include ora un nuovo accorgimento per il modello telescopico Training: a questo bastone è stata sostituita la manopola con la Essenza Click Foam, una morbida manopola in PE arricchita di schiuma eva per rendere la presa confortevole e sicura, grazie al fatto che la schiuma si adatta alla forma della mano e alla forza impressa durante la presa, ideale nella camminata in tecnica NW. Le due sezioni di questo modello sono in AluTech 7075, sistema di espansione interno BS in plastica DuPont®, guantino Evolution Reflex Click e puntale in acciaio. Il modello Training copre il range di misure 110/135 cm ed ingombra 77 cm a sezioni chiuse per 424 grammi al paio.



### JETLAG / Emanuele Bompan



Giornalista e geografo, ogni anno percorre oltre 200mila miglia. Cosa non si fa per bere un vero Martini.

### JETLAG / Cerca nel blog

CERCA

### JETLAG / Ultimi commenti

Walking Dallas

15.04 | 12:13

### JETLAG / Più letti

10 folli destinazioni per Pasqua!

Montagna anti-sci: guida per sopravvivere in montagna anche d'inverno

Gli azzurri pappagalli di Rio de Janeiro.

Assedio Spa al Cupolone

JetLag's guide to wine. The fine art of RED pleasure

### JETLAG / Categorie

- Airtravel
- Bikepacking
- Eno+Gastro
- Hotel
- Mountain
- Travel
- Voli Aerei

### JETLAG / Tag Cloud

Alto Adige Amarone Barolo birra

Bompan guida **hotel** JetLag

Milano Montagna Osprey PrimaLoft ristorante Roma Salewa sci Trekking

United USA **Vino**

## MAMMUT – ALNASCA II Soles By MICHELIN

Mammut -brand leader nelle calzature per la montagna e per l'escursionismo – presenta Alnasca II, modello co-progettato con Michelin. Alnasca II prende il nome da una delle più belle montagne svizzere e si fa immediatamente notare per la sua eccezionale leggerezza e adattabilità ai vari terreni. La suola, ispirata alla gamma Michelin Artic Winter, verrà apprezzata tra gli amanti della montagna che ricercano un appoggio preciso, un'eccellente trazione e controllo del piede, dato dal disegno dei tasselli e alla mescola utilizzata. Il particolare design del battistrada, infatti, assicura la massima prestazione su superfici rocciose e umide, adattandosi e seguendo ogni irregolarità del terreno. Il disegno differenziato della punta e tallone della suola, assicura un'ottima robustezza e previene l'usura. I tasselli centrali intagliati, derivati dalle conoscenze Michelin del mondo dei Rally, garantiscono una maggiore adattabilità al terreno mentre, quelli ai bordi, sono stati progettati per garantire maggior supporto durante la discesa.



## GARMONT – TIKAL Soles By MICHELIN

La Tikal è la vera protagonista del segmento "Active Travel" e caratterizzata da un eccellente comfort grazie al disegno della tomaia e alla morbidissima pelle. La vera identità di questa calzatura è nella suola Michelin di color gomma naturale, perfetta per la città e le gite fuori porta. Caratterizzata da una tassellatura ampia e ben spaziata, i tappi sono intensificati nella zona della punta e del tallone per offrire maggior grip e trazione in salita e discesa. La Tikal è disponibile nelle colorazioni blue, beige, dark grey per la versione uomo, mentre in sand, grape e light blue per la versione donna.

## JETLAG / Archivio

GIUGNO: 2020

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## ANNUNCI PPN



**Pubblicità – Mediolanum**  
Conto Corrente che ti premia.  
**Scopri Conto Mediolanum**



**TIM FIBRA & Disney+**  
29,90€/mese e Disney+ incluso per 6 mesi!  
Scade il 30 Giugno  
**ATTIVA ORA**



**Esclusiva Vodafone**  
Passa a Fibra a 27,90€ +Vodafone TV e 6 mesi di Amazon Prime  
**Attiva subito!**