



NORDIC WALKING TERAPÈUTIC (NWT)

Com identificar els bastons de Marxa Nòrdica?

Per diferenciar uns bastons de Marxa Nòrdica i uns bastons de Trekking, cal fixar-se principalment en l'empunyadura:

Trekking:

**** L'empunyadura del bastó de Trekking** té forma de "joystick" (com els comandaments d'algunes consoles de videojocs). Són normalment de suro o plàstic, rígid, normalment rectes i amb la forma dels dits marcada en l'empunyadura.

**** L'agafador.** És una corretja que va enganxada a l'empunyadura sense possibilitat de separar-se (fixa) que s'utilitza per passar a través de la mà i que va solta.



Marxa Nòrdica:

**** L'empunyadura del bastó de Marxa Nòrdica** es una mica arquejada i completament llises. El material del qual està fet pot ser divers: suro, elastòmer (és una goma polida i tractada molt agradable al tacte) o plàstic.

**** L'agafador** és un semi guant que s'enganxa i desenganxa al bastó a través d'una pestanya, cèrcol, imant i que agafa i deixa anar a la nina (final de la mà) a través d'un velcro.

