

NOLHTACED FR ▾

Je recherche un trampoli

Tous les sports Femme Homme Enfant Accessoires Nutrition Marques **Seconde vie** **Promos** Location

LES BIENFAITS DU SKI DE FOND

Pratiqué le plus souvent en pleine nature dans des paysages encore intacts, le ski de fond permet de se ressourcer en faisant travailler tout le corps. Accessible à tous âges et tous niveaux, il peut être ludique ou sportif mais toujours synonyme d'évasion et de liberté.

The banner features a woman in a white long-sleeved top and black pants, wearing a headband and sunglasses, holding ski poles and in a dynamic pose as if cross-country skiing. The background is a scenic view of snow-capped mountains under a clear blue sky.

LE SKI DE FOND, C'EST BON POUR TOUS !

Quel que soit le style que l'on choisit (classique ou skating) le premier avantage du ski de fond est la possibilité de pratiquer très rapidement de manière autonome, d'autant plus que la faible pente de la plupart des pistes le rend moins dangereux que le ski de piste. Il est donc adapté aux débutants comme aux experts, et à tous les niveaux sportifs.

Le ski de fond se pratique seul ou en groupe, que vous recherchiez un moment partagé en famille ou entre amis, ou un temps pour vous ressourcer seul avec vous-même. Il offre le choix entre plusieurs techniques, classique, skating ou randonnée nordique...

Niveau budget, le ski de fond est accessible au plus grand nombre, le prix des forfaits journée se situant généralement entre 5 et 10 euros. L'équipement est également meilleur marché que celui du ski alpin, que ce soit à l'achat ou à la location.





UN COEUR EN OR GRÂCE AU SKI DE FOND

Excellent sport d'endurance, le ski de fond est aussi bénéfique pour le système cardiovasculaire que la course à pied (voire même encore plus que la course à pied car plus de groupe musculaire en mouvement) , mais bien moins traumatisant pour les articulations du fait du déplacement glissé.

En pratiquant le ski de fond, quel que soit votre niveau, vous verrez forcément un effet bénéfique sur votre souffle, et vous constaterez une amélioration de votre capacité cardiaque.

TRAVAIL INTÉGRAL DU CORPS

Coté musculature, le ski de fond tonifie et affine la silhouette quand il pratiqué en sport d'endurance et fait gagner en masse musculaire chez les sprinters. C'est un sport complet qui tonifie les bras comme les jambes, le dos, le ventre et les fessiers... il affine et raffermi tout le corps en profondeur et en douceur. La position du skieur de fond muscle le dos sans le traumatiser.



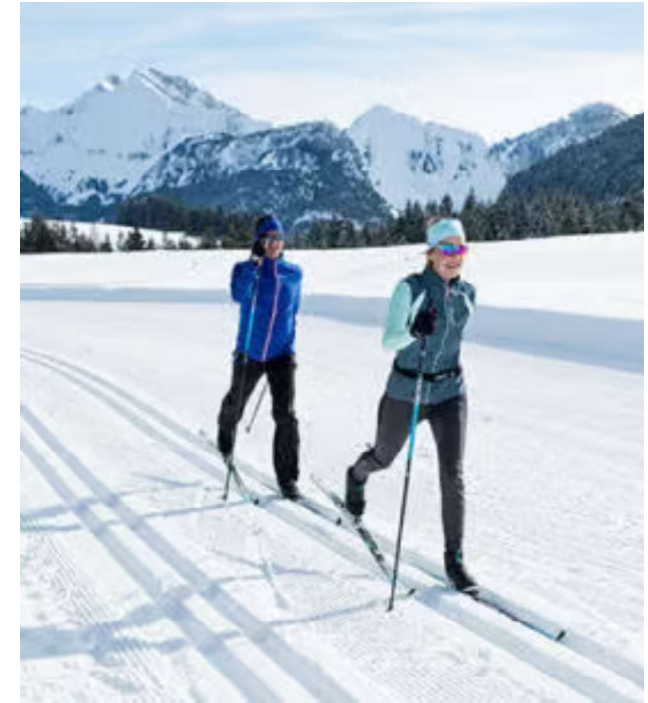


LE SKI DE FOND, UN RESSOURCEMENT EN PLEINE NATURE

Bénéfique pour votre santé mentale, le ski de fond apporte de la plénitude et du calme dans votre vie, que ce soit grâce au bonheur de l'effort fourni, à la connexion avec la nature ou au frisson de la glisse. Il se pratique dans des lieux plutôt sauvages et dépaysants qui permettent de déconnecter de son quotidien et de se ressourcer. Oubliez les remontées mécaniques et l'affluence des pistes de ski alpin, n'écoutez plus que le crissement de vos skis sur la neige et votre souffle qui mettront en musique votre rythme. Le bonheur, quoi.

BON POUR LE COEUR, BON POUR LES JAMBES

Les meilleurs sports pour favoriser la circulation sanguine sont les sports de fond, comme le ski de fond, qui sollicitent les membres inférieurs de façon douce et régulière. La répétition des mouvements favorise le retour veineux, et activent le retour du sang vers le cœur. Les meilleures contentions des veines sont les muscles, aussi le ski de fond vous donnera des jambes légères !





DÉVELOPPEZ VOTRE AGILITÉ AVEC LE SKI DE FOND

En ski de fond, la finesse des skis et le fait d'avoir le talon libre oblige à travailler la proprioception, c'est-à-dire la perception de son corps dans l'espace.

Ce sport est une recherche constante de la position qui favorisera un maximum de glisse, et nécessite d'être souvent sur un seul ski, donc de travailler son équilibre. En descente, et en particulier dans les virages, il faut trouver l'équilibre, anticiper, solliciter également la vision.

Le ski de fond travaille également sur la coordination motrice. Quelle que soit la technique utilisée, la répartition du geste entre membres inférieurs et supérieurs est essentielle pour être efficace.

Effort, plaisir, évasion, découverte, vous allez adorer le ski de fond. N'attendez plus pour le découvrir, quel que soit votre âge, votre forme physique et pratiquez-le comme vous le voulez. Racontez-nous vos randonnées, et tous les bienfaits que ce sport vous a apporté.

 **Livraison gratuite** dès 59€ (**)

 **Retours & échange 365 jours** (*)

(*) Ne concerne pas les produits de nos partenaires / (**) À l'exception des vélos