

UNA CAMMINATA AL GIORNO... I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'evidenza scientifica parla chiaro: svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psichico).

L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso. Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e comporta benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico.

PER INFORMAZIONI

Kinesis Nordic Walking Conegliano

Via Rosmini, 4 - Conegliano

tel. 0438.250840

kinesinordicwalkingconegliano@gmail.com

<http://www.kinesinordicwalkingconegliano.it/>

ASD Io CiSon Nordic Walking

Piazza della vittoria 3 Tovenà - Cison di

Valmarino

tel. 3346212291

iocisonnordicwalking@gmail.com

<http://www.iocisonnordicwalking.it>

Nordic Walking Altamarca

Farra di Soligo

tel. 3314920415

info@nordicwalkingaltamarca.it

<http://www.nordicwalkingaltamarca.it>

Annima Nordic Walking ASD

Colle Umberto - Farmacia Carraro

tel. 3402106193

annimanordicwalking@gmail.com

Nordic Walking

Cammino

Mi diverto

Sto meglio

Iniziativa di promozione della salute

In collaborazione con le Associazioni di Nordic Walking aderenti

CHE COS'È IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking non è altro che una camminata naturale (walking) resa ancor più efficace e benefica attraverso l'impiego degli appositi bastoncini. Il passo è determinato da spinte di gamba e braccia opposti che si muovono alternativamente, cioè nel Nordic Walking si muovono in alternato rispettivamente la gamba sinistra e il braccio destro, la gamba destra e il braccio sinistro.

BENEFICI DEL NORDIC WALKING

È un movimento veramente completo, con cui si muove fino al 90% della nostra muscolatura, ed è quindi un allenamento per tutto il corpo. Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale; migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena; migliora la capacità aerobica. Grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni, in particolare su ginocchia, caviglie e schiena.

Migliora la postura e il tono muscolare, rafforza il sistema immunitario, ritarda il processo di invecchiamento e, non ultimo, è ideale per perdere peso.

PERCHÉ DUE BASTONI?

Il Nordic Walking si pratica utilizzando dei bastoncini appositi. Questi, se usati correttamente, consentono di intensificare la camminata, riducendo la sensazione di affaticamento poiché il lavoro svolto dal corpo è maggiormente distribuito. Si lavora di più ma ci si stanca di meno!

QUANDO E DOVE

Il Nordic Walking si può praticare ovunque: al mare, in montagna, in collina ed anche in città. Ogni occasione per camminare è un buon momento per fare Nordic Walking.

ATTREZZATURA

Non sono richieste attrezzature costose: abbigliamento confortevole, scarpe comode e un paio di bastoncini (diversi da quelli per il trekking).

La scelta di questi ultimi è importante e riguarda l'ergonomia dell'impugnatura, il lacciolo, lo sgancio, il peso dell'attrezzo ed il suo bilanciamento.



CHI LO PUÒ PRATICARE?

Tutti possono praticare il Nordic Walking. E' una disciplina adatta a chiunque a qualsiasi età, dai bambini agli anziani. L'attività fisica e l'intensità dell'allenamento si adattano alle condizioni fisiche di ognuno, purché eseguite nel modo corretto e con la guida di istruttori qualificati.



Il Nordic Walking può essere praticato anche da coloro che hanno problemi di salute o subìto traumi; in questo caso l'aspirante camminatore deve farsi certificare dal medico eventuali precauzioni o limitazioni e l'istruttore dovrà attenersi a quanto prescritto. È un'attività ideale per mantenersi in forma in gravidanza o perdere in maniera dolce i chili accumulati durante l'attesa, concedendosi del tempo per sé o decidendo di praticarla con il bebè nel marsupio.