

"Nordic Walking": due giornate per conoscerlo meglio

Scritto da La Redazione

Giovedì 23 Settembre 2021 06:23



Intinere | **CAMMINI delSUD** | **SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING** | **FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA** | **asi**

Vieni a scoprire quanto è bello e utile camminare con i bastoncini

Corso Base di Nordic Walking

**RIMETTITI IN FORMA, RITROVA LA TUA ARMONIA
CONOSCI IL TUO TERRITORIO, PREPARA IL TUO CAMMINO.**

Impara la preziosa disciplina che sta conquistando il mondo. Scopri i grandi benefici della fantastica attività **SPORTIVA** sana e completa, adattissima a tutti, ad ogni età, ad ogni stagione e al nostro territorio. Riprenditi la tua libertà, **RIPRENDI in NORDIC WALKING.**

Sabato 25/09 ore 15,30
Domenica 26/09 ore 7,30
Cassano delle Murge
Parcheeggio Festa della Birra
C.da Cristo Fasano, Cassano delle Murge

Info: Paolo 388 60 74 723

Seguici su [facebook](#)

CAMMINI & BENESSERE
PERCORSI CULTURALI, SPORTIVI, SALUTISTICI
Con le gambe, con la testa e con il Cuore.

www.intinere.eu

Il nordic walking o camminata nordica, o ancora pole walking, è uno **SPORT COMPLETO**, una tipologia di camminata total body che, non solo coinvolge gli arti inferiori, ma anche la parte superiore del corpo, se praticata in modo corretto.

Deve essere praticato con appositi bastoni progettati idoneamente per il particolare utilizzo, sia da professionisti che da neofiti: la tecnica è semplice, non occorre un equipaggiamento impegnativo o costoso, e si presta ad essere svolta sia in città che in zone verdi, collinari, piano/montane e persino in riva al mare. Importante è l'avvio e la guida di un istruttore qualificato e preparato. Il nordic walking, nasce storicamente, per essere una forma di allenamento estivo per chi pratica lo sci di fondo, meglio, Sci nordico.

Differisce rispetto a una camminata normale perché comporta un maggior dispendio di energia e un aumento della forza e della resistenza dei moltissimi muscoli coinvolti. I benefici del nordic walking sono molteplici: allena la muscolatura del 90% del corpo, potenzia l'equilibrio e la stabilità, senza caricare troppo la colonna vertebrale e la struttura ossea, e migliora la frequenza cardiaca. con notevolissimi benefici su corpo e la mente.

BENEFICI DEL NORDIC WALKING.

Senza scomodare teorie olistiche o filosofie astratte, il **NORDIC WALKING** è uno sport completo che allena la muscolatura del 90% del corpo. Allena anche i segmenti corporei della porzione superiore, oltre agli arti inferiori, attraverso una stimolazione muscolare più estesa e

"Nordic Walking": due giornate per conoscerlo meglio

Scritto da La Redazione

Giovedì 23 Settembre 2021 06:23

intensa, grazie all'impiego di forza sinergica con i bastoni. Rispetto alla semplice camminata, si usa molta più energia nella mobilitazione delle braccia. Lavorano tutti i muscoli: dorsali, tricipite, bicipite, deltoide, addominali, lombari. Con un certo ritmo, l'affaticamento del nordic walking determina un aumento significativo della frequenza cardiaca e della ventilazione polmonare. Aiuta a bruciare calorie.

Rispetto alla camminata normale si brucia il 45% di calorie in più. Questo lo caratterizza come allenamento idoneo contro il sovrappeso. È anti stress. Durante la camminata energica si produce meno cortisolo, il noto ormone dello stress, responsabile anche dell'aumento del peso. Inoltre, consigliato a tutti, in qualsiasi età da Medici, Specialisti e Preparatori, in generale, secondo studi di varie Università, camminare regolarmente In Nordic Walking,

Più che con la semplice camminata, terrebbe lontana anche l'ipertensione.



InItinere
Cultural Heritage.
Sport and Fun.

CAMMINI del SUD

SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA

Vieni a scoprire quanto è utile camminare con i bastoni

Corso Base di Nordic Walking

**RIMETTITI IN FORMA, RITROVA LA TUA LIBERTÀ
CONOSCI IL TUO TERRITORIO, PREPARA IL TUO CORPO**

Imparare la preziosa disciplina che sta conquistando il mondo, i grandi benefici della fantastica attività **SPORTIVA** salutare e adattissima a tutti, ad ogni età, ad ogni stagione e al nord.

Riprenditi la tua libertà, RIPRENDI in NORDIC WALKING

**Sabato 25/09 ore 15,30
Domenica 26/09 ore 7,30
Cassano delle Murge
Parcheggio Festa della Birra
C.da Cristo Fasano, Cassano delle Murge**

Info: Paolo 388 60 74 723

Seguici su: **facebook**

CAMMINI BENE
PERCORSI CULTURALI
Con le gambe

www.itn.it