

IL NORDIC WALKING

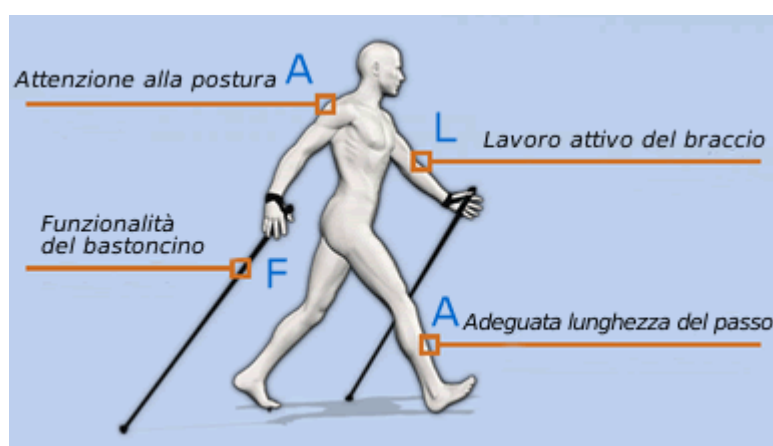
Come per qualsiasi disciplina sportiva, anche per il Nordic Walking esiste una tecnica da imparare ed apprendere per poter praticare al meglio questa attività e poter così usufruire di tutti i benefici che questo tipo di movimento comporta.

La tecnica fondamentale del Nordic Walking prende spunto dai movimenti propri dello sci di fondo per la tecnica classica, utilizzando il cosiddetto movimento diagonale e inserendo in modo adeguato l'utilizzazione dei bastoncini.

Il Nordic Walking è una variazione della camminata e si avvale della successione fisiologica dei movimenti alternati di braccio e gamba opposti, cercando una spinta efficace con il bastoncino che porta ad ottenere una maggiore lunghezza del passo senza però abbandonare la naturale fluidità del movimento.

La progressione didattica dell' ANI definita dei "7 Steps" è nata per trasmettere la tecnica fondamentale e funzionale del Nordic Walking. Questa metodologia di insegnamento permette di apprendere gradualmente e facilmente la cosiddetta tecnica Nordic ALFA:

A) Attenzione alla postura (postura eretta e stabilizzazione della parte centrale del corpo)
L) Lavoro attivo del braccio (lavoro a pendolo a braccio lungo stabilizzato sia in fase di spinta che di recupero)
F) Funzionalità del bastoncino puntato in posizione obliqua
A) Adeguamento del passo (la lunghezza del passo è adeguata alla fase di spinta delle braccia)



I BENEFICI DEL NORDIC WALKING

Nel corso degli anni sono stati effettuati moltissimi studi sul Nordic Walking che hanno provato tutti i benefici che questa disciplina può appotare:

- il Nordic Walking è più efficace del 40% rispetto al Walking senza bastoncini.
- il Nordic Walking aumenta il consumo energetico in virtù del grande coinvolgimento muscolare (85 % della muscolatura corporea, vale a dire circa 600 muscoli).
- il Nordic Walking alleggerisce il carico sull'apparato motorio durante il movimento salvaguardando maggiormente le articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale.
- il Nordic Walking, grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo.
- il Nordic Walking mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di qualità fisiche o condizionali: resistenza, forza, mobilità, coordinazione
- il Nordic Walking scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca.
- il Nordic Walking ritarda il processo d'invecchiamento.
- il Nordic Walking economizza il lavoro svolto dal cuore.
- il Nordic Walking rinforza il sistema immunitario e stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress

Corsi di Nordic Walking	Info e contatti
<p>Durante il corso si apprenderà al meglio tecnica del Nordic Walking. Imparerete a muovervi correttamente rispettando il vostro sistema cardiocircolatorio.</p> <p>Videoproiezione gratuita per tutti DURATA: 4 lezioni da 2ore ciascuna alla sera più un'uscita di una giornata oppure 3 lezioni di mezza giornata nei weekend.</p> <p>COSTO: €. 50 incluso affitto bastoncini.</p> <p>Il corso verrà effettuato al raggiungimento di almeno 5 partecipanti.</p>	<p>Denti Umberto Istruttore qualificato "Instructor" ANI</p> <p>info@dentitrek.com Tel. +39 347 0415862 www.dentitrek.com</p>