Scuola Italiana Nordic Walking

Scuola Italiana Nordic Walking

Benessere | Fitness | Sport

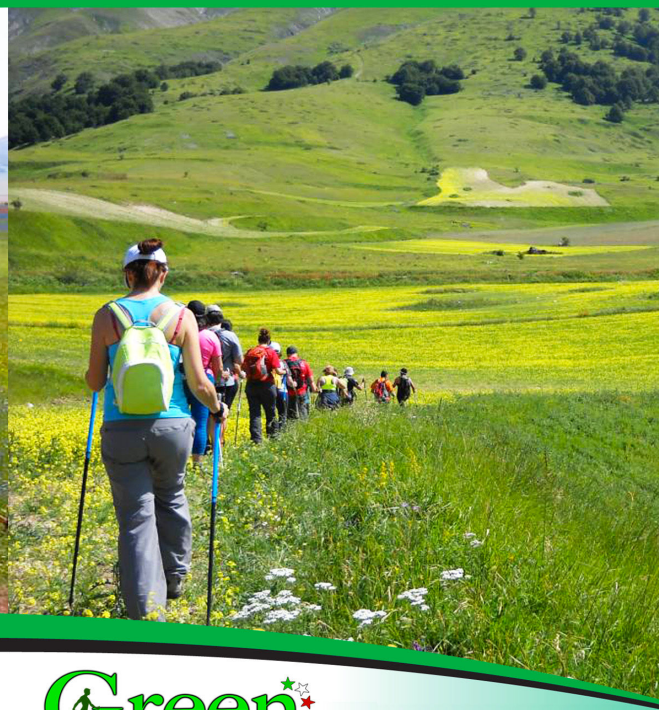
CORSO BASE NORDIC WALKING

Il corso si effettuerà in due lezioni per una durata complessiva di 5 ore.
Gli allievi apprenderanno la tecnica del Nordic Walking secondo la metodologia delle "5 fasi" curando gli aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla mobilizzazione della colonna vertebrale, alla funzionalità del piede e alla tonificazione muscolare.
Verranno messi a disposizione degli allievi i bastoncini di Nordic Walking per tutta la durata del corso e per le prime tre lezioni di allenamento. Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe sportive.

CORSI E ALLENAMENTI

- Giardini Diaz e Parco Fontescodella
- Bosco urbano di Collevario
- Abbadia di Fiastra
- Azienda Agraria Lucangeli

Seguici su: facebook



Nordic Walking Italiano Ufficiale dal 2008

La **Scuola Italiana Nordic Walking** è la rappresentante ufficiale in Italia per la pratica e la divulgazione del **Nordic Walking originale**

Green Nordic Walking

DANILO TOMBESI
Istruttore

348.2407754
338.3757505
danilo.tombesi@fastwebnet.it

Green Nordic Walking

- Sport per tutti
- Fitness all'aria aperta
- Salute e benessere
- Divertente e poco costoso

Nordic Walking Green a.s.d.
Nordic Walking Green a.s.d.

Creato con la versione demo di Universal Document Converter. La versione completa
WWW.PRINT-DRIVER.IT

Cos'è il Nordic Walking

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E' invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

I Benefici

Con una corretta tecnica si possono facilmente ottenere enormi benefici:

1. fa perdere peso, si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 Kcal/h rispetto alle 240 - 280 del semplice camminare);

2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutto il corpo;

3. migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;

4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;

5. migliora la capacità aerobica;

6. grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena: è per questo, particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni.

7. aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;

8. è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

Per migliaia di italiani il nordic walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura cogliendone i continui segnali che essa ci manda, ma soprattutto è diventato un viaggio dentro se stessi per ritrovarsi lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

Facile e alla portata di tutti

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il nordic walking, infatti lo si può praticare in montagna, al mare, nelle città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età sia per benessere e fitness ma anche per sport.

Bastano un abbigliamento sportivo e due bastoncini, appositamente studiati per ottenere il massimo dei benefici.

Istruttore

Per apprendere il Nordic Walking puoi rivolgerti al nostro istruttore certificato dalla Scuola Italiana Nordic Walking, garanzia di professionalità e competenza.

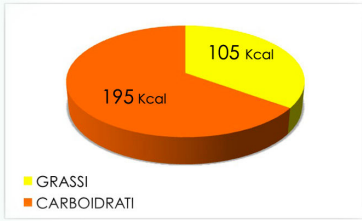
Riceverai emozioni vere e profonde e l'istruttore, con la sua preparazione, ti insegnerà la tecnica e soprattutto ti farà tornare a casa con il sorriso.

Nordic Walking Green a.s.d.

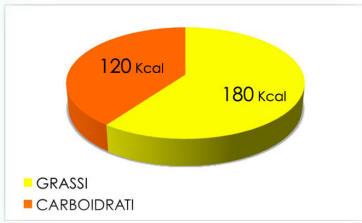
Per far capire l'importanza del grande coinvolgimento muscolare del Nordic Walking basti pensare che in una camminata di 10 minuti si fanno solamente 1000 passi, mentre nel Nordic Walking oltre ai 1000 passi si hanno anche 1000 spinte con le braccia coinvolgendo anche la muscolatura superiore del corpo.

Esempi di consumo energetico a seconda dell'intensità dell'attività fisica svolta

30 minuti **corsa lenta** (consumo energetico 300 Kcal)
Freq. cardiaca 70-85% FCmax



40 minuti **Nordic Walking** (consumo energetico 300 Kcal)
Freq. cardiaca 60-70% FCmax



Nordic Walking Green a.s.d.

Creato con la versione demo di Universal Document Converter. La versione completa
WWW.PRINT-DRIVER.IT