



AVIS Parco dei Cedri – Circolo ARCI Benassi

organizzano corsi base di Nordic Walking, tenuti da istruttori ANWI, con rilascio di attestato di frequenza.

Calendario delle lezioni:

le lezioni saranno tenute presso il Parco dei Cedri, con ritrovo, per la prima lezione, presso il Circolo ARCI Benassi, Viale Cavina 4, Bologna, nei seguenti giorni

Martedì 05 Aprile 2011: dalle 18:00 alle 19:30

Venerdì 08 Aprile 2011: dalle 18:00 alle 19:30

Martedì 12 Aprile 2011: dalle 18:00 alle 19:30

Venerdì 15 Aprile 2011: dalle 18:00 alle 19:30

Costo: 45€.

Il costo comprende l'utilizzo dell'attrezzatura, assicurazione, attestato di frequenza finale

Il corso si terrà al raggiungimento di un minimo di 4 iscritti.

Per informazioni, Luigi tel. 328 8366670 dopo le 17:00

Al termine del corso base, necessario per acquisire una corretta tecnica di esecuzione del Nordic Walking, è possibile proseguire l'attività attraverso:

- Passeggiate o Escursioni: effettuate di sabato o domenica, della durata di circa mezza giornata, su percorsi di 10-15 Km.
- Workout: sessioni di allenamento più specifico su tecnica, capacità aerobiche, potenziamento muscolare.

Che cos'è il Nordic Walking

Il Nordic Walking è la nuova disciplina sportiva che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano in milioni i suoi praticanti. E' uno degli sport di maggior crescita in questo momento, già battezzato "**la miglior invenzione finlandese dopo la sauna**"!

Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport.

Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per

tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.

Nei tre livelli di Nordic Walking - **benessere, fitness e sport** - ognuno trova il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti.

I Benefici

Il Nordic Walking è un'attività sportiva completa, che allena, quando si applica la tecnica corretta, contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio sia la quasi totalità della muscolatura del corpo (circa il 90%).

Oltre 50 ricerche scientifiche internazionali dimostrano i benefici effetti sulla salute derivanti dalla pratica di questo tipo di sport:

- aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto alla camminata tradizionale: aiuta nel tenere in controllo il peso e nel perdere chili di troppo
- aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 battiti al minuto rispetto alla camminata tradizionale della stessa velocità: buon allenamento cardiocircolatorio facilmente raggiungibile
- migliora la resistenza aerobica
- tonifica e rafforza la muscolatura praticamente di tutto il corpo
- riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- migliora la coordinazione
- migliora il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale: importante nella prevenzione e nella cura dei problemi di schiena
- migliora la postura
- aiuta a combattere lo stress e la depressione
- rinforza sistemi immunitari, previene malattie e disturbi cardiocircolatori
- aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi

Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento e la velocità della camminata aumenta facilmente - e così il Nordic Walking diventa ancora più efficace. Con l'aggiunta di vari esercizi, saltellate, sprint ecc. si può raggiungere il livello atletico dell'allenamento.

L'impiego dei bastoni riduce la sensazione di affaticamento in quanto il lavoro svolto dal corpo è maggiormente distribuito. Questo vuol dire che praticando il Nordic Walking il corpo lavora di più ma non si sente la fatica. Diminuiscono anche le sollecitazioni alle articolazioni, specialmente alle caviglie, alle ginocchia e all'anca, e questo permette la pratica del Nordic Walking anche a chi è leggermente in sovrappeso o soffre di problemi alle articolazioni.

Anche persone in convalescenza, con problemi fisici e con limitazioni di movimento, possono trovare nel Nordic Walking il modo di migliorare la loro condizione fisica e ottenere un recupero più veloce.