



Cos'è il Nordic Walking

È un'attività sportiva sana e naturale che si pratica all'aria aperta, in ogni stagione, ovunque.

Fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei ed addominali.

Offre un modo facile e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

Facile e alla portata di tutti

Il Nordic Walking è una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti.

Si può praticare in montagna, al mare, nei parchi e nelle città.

La si può praticare tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliata a persone di tutte le età per benessere e fitness.

Per trarre i maggiori benefici dall'attività del Nordic Walking è fondamentale l'impiego degli appositi bastoncini nonché una corretta tecnica di utilizzo.

Per il resto basta un abbigliamento comodo.

Guido Caironi

cell: 333.49 24 313

Paola Canobbio

cell: 340.68 31 625

*Istruttori di Nordic Walking
Accompagnatori di Media Montagna*

**Seguici su www.rupicapra.it
Scrivi a info@rupicapra.it**

I benefici

Con la tecnica corretta si possono ottenere facilmente enormi benefici:

- Fa perdere peso: si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400Kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare)
- È un movimento veramente completo: viene coinvolto circa il 90% della nostra muscolatura e quindi è un allenamento per tutto il corpo
- Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale
- Migliora la postura e ottimizza la funzione dei dischi intervertebrali, prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena
- Incrementa la capacità aerobica anche se eseguito a bassa velocità. La pratica e l'allenamento costante portano ad un miglioramento funzionale delle capacità dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio
- Grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni, in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena: per questo è particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni
- Aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria
- È un'attività rilassante che ben si presta a scaricare le tensioni e lo stress. È anche un'occasione per socializzare e praticare sport in compagnia all'aria aperta

