



3° Festival dei
Sentieri
Castel d'Aiano
(BO)

Nordic Walking



SABATO 16 MAGGIO

Area Festival dimostrazione e spiegazione dei fondamentali del Nordic Walking

DOMENICA 17 MAGGIO

Escursione guidata per mettere in pratica quanto appreso il sabato. La camminata è aperta anche a chi già pratica la disciplina.

RITROVO ore 9,00

Parco Croce – Castel d'Aiano

Facile, poco costoso e divertente, rinforza il sistema immunitario.

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: è invece il Nordic Walking, nuovo metodo di praticare sport, che si sta affermando in tutto il mondo.

Sport per tutti e per tutto l'anno che offre agli appassionati di fitness un modo facile, **poco costoso e divertente** per gustare uno stile di vita sano e attivo.

Nato nei Paesi Scandinavi tanti anni fa, era inizialmente praticato dagli atleti dello sci di fondo durante la preparazione "a secco" estivo-autunnale,

Successivamente, venne perfezionato e sviluppato in **un vero e proprio esercizio di fitness riconosciuto pratica sportiva dalla FIDAL**. Il Nordic Walking consiste in una camminata con i bastoncini.

Ma attenzione! Molti di noi hanno già camminato con l'ausilio di bastoncini: vi possiamo assicurare che nel Nordic Walking il sistema è totalmente differente, in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Non bisogna pensare che si vada più veloci o si faccia meno fatica, perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli, di conseguenza aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica.

Pensiero comune è credere che camminare con i bastoncini sia cosa scontata e facile. Ad essere sinceri anche noi, essendo fondisti e trekkers, abbiamo ragionato alla stessa maniera quando ci siamo avvicinati al Nordic Walking. Ma fin dai primi passi ci siamo resi conto che il movimento era diverso – molto più completo - con una resa maggiore e dave, soprattutto, molta soddisfazione.

Ora, se camminiamo senza i bastoncini, ci accorgiamo che ci manca qualche cosa di veramente speciale e il lavoro passivo della braccia ci fa sentire a disagio.

fiorellacel@gmail.com

WWW.NORDICWALKINBOLOGNA.IT



3356649835