

## ▶ 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.

## NORDIC WALKING MADDALENE

**1** PERCORSO "CAVALLINO CORTO"  
3,8 KM



**2** PERCORSO "BRISA"  
8,3 KM



**3** PERCORSO "ZIRO DAL LEZ"  
9,3 KM



- *percorso facile*
- *percorso medio*
- *percorso impegnativo*

**P** *partenza itinerari*

## ▶ IMPARA IL NORDIC WALKING

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenza.

Le emozioni che ti regala il nordic walking sono vere e profonde e i nostri istruttori, con la loro preparazione, non solo vi insegneranno la tecnica ma soprattutto vi faranno ritornare a casa con il sorriso.

PER CONTATTARE GLI ISTRUTTORI DI ZONA

📞 0463-530310

Pro Loco - Nordic Walking Maddalene

