

# Nordic Walking

**ANSPI RIMINI**

## Nordic Walking ANSPI a Rimini e in Romagna

Il Nordic Walking non è altro che una camminata naturale, alla quale abbiniamo l'utilizzo dei bastoncini. Ciò non vuole dire che andremo più veloci o che faremo meno fatica perché il principio fondamentale di questa disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Inoltre migliora anche la forma fisica.

Benefici legati alla pratica del Nordic Walking nella maniera corretta:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 – 30% rispetto al walking senza bastoncini.
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli)
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale)
- Ritarda il processo di invecchiamento
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio
- Rinforza il sistema immunitario

- Migliora la postura e favorisce la mobilitazione della colonna vertebrale
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere
- Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;
- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano i grassi;
- Diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- Si protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini;

E' stato dimostrato che con il Nordic Walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate. All'aria aperta, fa bene al cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. 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.

NORDIC WALKING ANSPI RIMINI organizza:

- DEMO GRATUITE, verranno fornite le nozioni base per prendere confidenza con l'utilizzo dei bastoncini e avrete la possibilità di partecipare gratuitamente a un'uscita/allenamento.
- CORSO DI NORDIC WALKING, apprenderete la tecnica corretta e gli esercizi che poi verranno riproposti durante le uscite/allenamenti.
- USCITE/ALLENAMENTI, tre uscite settimanali dove oltre alla camminata nordica, verranno proposti esercizi vari (non obbligatori) mirati a migliorare la tecnica, la coordinazione, la nostra forma fisica.
- USCITE EXTRA, uscite domenicali fuori Rimini.

Peri info: Paolo Campana 348 8827980

Living Sport Rimini 0541 781480

Golden Club Rimini 328 4659162

[Read More](#)

---