

PROGETTO NORDIC WALKING

IL BENESSERE A PORTATA DI BASTONCINI



PROGETTO NORDIC WALKING

- **Eppure i benefici di una moderata attività fisica sono molti:**
 - l'organismo è più forte e reagisce meglio ad eventuali traumi,
 - la mente ne trae vantaggio e, se fatto in gruppo...
 - il movimento favorisce anche la socializzazione.



PROGETTO NORDIC WALKING

- **UNA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PIU' SALUTISTICHE E' IL NORDIC WALKING**



PROGETTO NORDIC WALKING

- **Nordic Walking** significa camminare con l'ausilio di due bastoncini, con una tecnica simile a quella dello sci di fondo.
- Praticato con una certa assiduità *migliora la propria condizione fisica, brucia molte più calorie* rispetto alla camminata veloce e...
- *Rinforza e tonifica la muscolatura* di tutto il corpo



PROGETTO NORDIC WALKING

• CARATTERISTICHE GENERALI

- E' facile per cominciare: basta stare in piedi e impugnare due bastoncini.
- E' adatto a tutti, ad ogni età, ad ogni condizione fisica, il livello d'intensità e gli obiettivi della pratica adattabili.
- Può essere praticato in ogni stagione.



PROGETTO NORDIC WALKING

- **Può essere praticato ovunque:** dove si riesce a camminare di solito si può fare il **Nordic Walking.**



PROGETTO NORDIC WALKING

- E' poco costoso: due **bastoncini** sono gli unici attrezzi specifici della disciplina
 - Il Nordic Walking si caratterizza per l'utilizzo dei bastoncini ed è importante scegliere il bastoncino giusto
 - Detti bastoncini sono fabbricati in maniera specifica per questo sport, differenti completamente da quelli da sci, trekking o da escursione.



PROGETTO NORDIC WALKING

- **E' naturale:** segue i movimenti naturali del corpo, fluidi, dinamici, armoniosi e simmetrici.
- **E' sicuro:** il rischio di infortuni è basso, i bastoncini danno stabilità e sicurezza al cammino.
- **E' completo:** coinvolge tutto il corpo tonificando e rinforzando la muscolatura della parte bassa, centrale e alta del corpo.



PROGETTO NORDIC WALKING

- **E' efficace:** una semplice camminata si trasforma facilmente in un completo ed efficace esercizio fisico, spesso in scenari coinvolgenti.



PROGETTO NORDIC WALKING

- Lo **sforzo percepito è di solito minore di quello reale** perché il lavoro dell'andatura è distribuito in maniera equilibrata su tutto il corpo.



- **E' divertente e rilassante:** i movimenti sono dinamici, ritmici e simmetrici, il ciclo di attivazione-rilassamento è continuo.





PROGETTO NORDIC WALKING

- **E' socializzante:** «invita» a praticarlo in compagnia, si riesce a chiacchierare durante la pratica.



PROGETTO NORDIC WALKING

- **E' individuale:** chi vuole lo può praticare da solo, con il proprio ritmo, in solitudine, in silenzio, concentrato.



PROGETTO NORDIC WALKING

- **E' un esercizio funzionale:** le abilità apprese sono trasferibili nella vita di tutti i giorni.



PROGETTO NORDIC WALKING

- Utilizzato in maniera corretta, diventa un **esercizio muscolare completo**, poiché si consumano sino al 50% di calorie in più rispetto alla camminata senza l'aiuto dei bastoncini;
- **è simmetrico e naturale** e permette, a chi lo pratica, un allenamento sicuro, completo e sano, poiché viene realizzato solitamente in ambiente naturale.

Muscles actifs en **marche nordique**, en **jogging** et en **vélo**



<http://entrainement-sport.fr>

A.S.D. IRIDE nordic walking
www.irideasd.it



PROGETTO NORDIC WALKING

- Aiuta a **risolvere problemi** di tensioni muscolari a carico della **colonna vertebrale**, soprattutto **lombare e cervicale**, diminuisce il carico articolare inferiore.
- **E' di basso impatto**, non sovraccarica la colonna vertebrale né le articolazioni: si cammina in modo naturale con una buona postura e l'uso corretto dei bastoncini fa diminuire le sollecitazioni sulle articolazioni inferiori.



PROGETTO NORDIC WALKING

- Migliora la postura ed il controllo del corpo

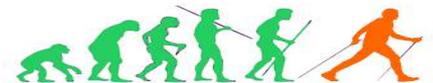


PROGETTO NORDIC WALKING

- PULL-UP NO



- PULL-UP SI



PROGETTO NORDIC WALKING

- I **percorsi predefiniti, sicuri , praticabili e gradevoli**, daranno la possibilità di scoprire o riscoprire le bellezze ad alta valenza paesaggistica e culturale del nostro territorio.
- Ogni gruppo sarà sempre accompagnato e gestito da **un istruttore qualificato** ed esperto dell'Associazione IRIDE



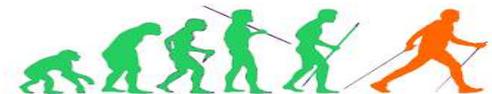
PROGETTO NORDIC WALKING

IL BENESSERE A PORTATA DI BASTONCINI

- **L'Associazione IRIDE** propone la promozione del Nordic Walking rivolta a persone **adulte e anziane**, svolta attraverso il camminare, integrata da alcuni semplici esercizi atti ad incrementare le capacità coordinative generali, svolta in gruppo, lungo percorsi in ambiente naturale.

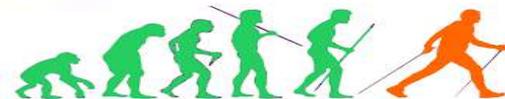


PROGETTO NORDIC WALKING



PROGETTO NORDIC WALKING
ALLORA, QUANDO USCIAMO INSIEME ?

Vi aspettiamo!



PROGETTO NORDIC WALKING

- **Social**

- Siamo sul web alla pagina : **www.irideasd.it**
- Siamo su Facebook alla pagina **Nordic Walking Rivoli**
- **Sede sociale: C.so DeGasperi, 20/b - 10098 Rivoli(TO)**
- **Recapito telefonico: Leo 3398822333**