www.nordicwalkingvallidellamarca.it

www.nordicwalkingvallidellamarca.it

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;
- 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.

Bastano un abbigliamento sportivo e due bastoncini, appositamente studiati per ottenere il massimo dei benefici.

I nostri Istruttori

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.

Cerca sul nostro sito l'istruttore più vicino a te!



r.vita@sinw.it

"non si vive per fare sport ma si fa sport per vivere meglio"

con questa filosofia la Scuola Italiana Nordic Walking arriva al CUORE di tutti.



Inoltre la Scuola Italiana Nordic Walking è anche:

NORDIC WALKING TIME

il portale italiano del nordic walking seguito da oltre 100.000 visitatori l'anno dove trovi news, recensioni, eventi, appuntamenti e curiosità sul mondo del nordic walking.



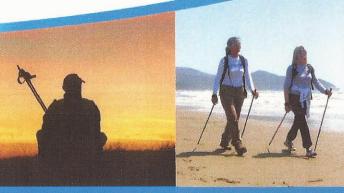
clicca su www.nordicwalkingtime.it

BRAIN WALKING - la Formazione Attiva

"I manager di grandi aziende svolgono la formazione con il BRAIN WALKING dove il camminare con i bastoncini attiva la mente, porta a sviluppare creatività e raggiungere obiettivi".



clicca su www.brainwalking.it



r.vita@sinw.it