

Una innovativa  
disciplina per la  
salute ed il  
benessere  
alla portata di tutti



Le foto sono: Exel/Mikko Harma

### COS'E' IL NORDIC WALKING?

Il Nordic Walking è una camminata effettuata con appositi bastoncini, utilizzati con una particolare tecnica, la quale offre un metodo facile, aerobico e molto efficace per migliorare in modo piacevole e divertente il proprio stato di salute e di benessere generale.

Questa nuova disciplina, sviluppata in Finlandia negli anni '90 dall'allenamento estivo degli atleti di sci da fondo, si sta velocemente sviluppando in tutto il mondo grazie alla sua particolare caratteristica di essere adatta a tutti.

Indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla condizione fisica, il Nordic Walking è una disciplina motoria che si pratica ovunque ed in ogni stagione, un allenamento completo che sviluppa la resistenza e che permette l'aumento della capacità polmonare, facendo lavorare in modo completo l'apparato cardiocircolatorio senza affaticamento.

La variazione della normale camminata, resa ancor più efficace dall'impiego dei bastoncini, è la caratteristica principale di questa disciplina, la quale, applicata con una tecnica corretta, allena il 90% della muscolatura.

Nei tre livelli di Nordic Walking - benessere, fitness e sport - ognuno troverà il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica ad un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti.

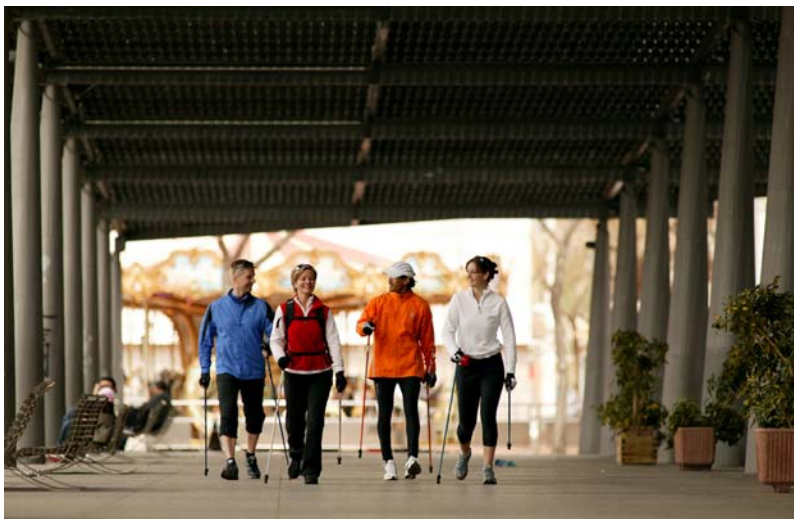


E' la nuova proposta di Promec inserita nelle iniziative dedicate al tempo libero della sua rivista Professione Hobby.

Un istruttore qualificato ANWI è a tua disposizione per organizzare corsi di vari livelli.

Praticare il Nordic Walking non è solo un importante momento dedicato alla salute e al benessere ma rappresenta anche un'occasione per socializzare e condividere simpatici momenti dedicati al tempo libero.





## I BENEFICI DEL NORDIC WALKING

Oltre ad essere una camminata salutare, garantisce, grazie alla sua tecnica e all'uso dei bastoncini, un allenamento completo del corpo. L'efficacia di questa disciplina è riconosciuta da medici ortopedici e cardiologi e gli effetti benefici sono stati dimostrati in oltre 30 ricerche scientifiche internazionali.

Ecco i principali benefici del Nordic Walking:

- aumenta il consumo calorico fino al 45% in più rispetto alla camminata tradizionale
- porta al raggiungimento di un buon allenamento cardiocircolatorio
- tonifica e rafforza la muscolatura di tutto il corpo
- riduce e toglie tensioni e dolori nella zona delle spalle e della nuca
- migliora la postura, la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- migliora il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale: efficace per la prevenzione e la cura dei problemi legati alla schiena
- aiuta la prevenzione dell'osteoporosi
- migliora la coordinazione e l'equilibrio
- aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi
- aiuta a combattere lo stress e la depressione

L'uso dei bastoncini riduce la sensazione di affaticamento, perché il lavoro svolto dal corpo è maggiormente distribuito.

Diminuiscono anche del 20-30% le sollecitazioni alle articolazioni, specialmente caviglia, ginocchio ed anca, permettendo così la pratica del Nordic Walking anche a chi è in sovrappeso o soffre di problemi alle articolazioni.

In modo analogo pazienti cardiopatici, diabetici o affetti da reumatismi, possono trovare in questa disciplina l'opportunità di migliorare la propria condizione fisica.

***Vuoi conoscere il calendario dei nostri corsi?***

***Scrivi una mail a:  
info@promeceventi.com***

***Si organizzano corsi anche per piccoli gruppi.***

***Preventivi a richiesta.***

