



CORSO Nordic Walking 2023

Il MERCOLEDÌ' SERA dalle ore 18.00 alle 19.00 circa

Ritrovo Centro Sportivo/Piscine di Cantù - ingresso da Corso Europa

***** anche in caso di pioggia*****

1/8/15/23 marzo 2023 e 5 aprile 2023

Quote Corso: SOCI C.A.I. 65,00€ NON SOCI C.A.I. 95,00€

Eventuale prestito delle stecchine + 20€

Iscrizione Obbligatoria ENTRO il 22 febbraio 2023

./.

C.A.I. sezione di CANTU' ASD - Via Dante, 18 - 22063 Cantù (CO) - segreteria@caicantu.it -
www.caicantu.it - Tel 031.705553 - solo wapp 3715176071

Apertura serale: Mercoledì e Venerdì 21.00 – 22.30



I benefici della camminata “Nordic Walking”

La camminata “nordic walking” può essere considerata (lo è) **una delle attività sportive più complete in assoluto, alla portata di tutti e per tutte le età.**

Adottando una tecnica corretta e praticandolo con costanza, si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute. I maggiori benefici sono:

- permette un consumo energetico maggiore rispetto al cammino senza bastoncini, coinvolgendo circa il 90% della nostra muscolatura, aumentando anche l'ossigenazione dell'intero organismo;
- mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria, quali: resistenza, forza, mobilità e coordinazione;
- migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale oltre ad alleggerire il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere;
- ritarda il processo di invecchiamento, stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress e rinforza il sistema immunitario;
- è un anti-stress naturale, infatti: migliora il tono dell'umore; armonizza il battito del cuore che nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure; consente una regolarizzazione del respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e “alitante”; aiuta a scaricare le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche e 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.

..... Quindi perché non provare?