



E' consigliato un abbigliamento comodo di tipo sportivo, scarpe da ginnastica o similari (no suola liscia!), bottiglietta d'acqua, kway/antivento, cappellino, marsupio o zainetto piccolo purché non dia fastidio nei movimenti. Le uscite si svolgeranno anche in caso di pioggia.

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.