

# “FITNESS A CIELO APERTO”



**CORSI DI**

**“NORDIC WALKING”**



## Perché fare il Nordic Walking

Nato in Finlandia come metodo di allenamento estivo degli atleti dello sci di fondo è diventato la nuova frontiera dell'Outdoor Fitness, ovvero un nuovo tipo di camminata sportiva che utilizza appositi bastoncini e che dà i seguenti benefici fisici.

- può essere praticato a qualunque età.
- ritarda il processo d'invecchiamento.
- gambe e tonifica seni e glutei.
- aumenta il consumo energetico bruciando oltre il 40% di calore in più rispetto al classico Walking o Jogging e alla semplice passeggiata classica.
- ideale per perdere peso se abbinata ad una attenta alimentazione.
- rinforza il sistema immunitario e stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.
- economizza il lavoro svolto dal cuore.
- in virtù del grande coinvolgimento muscolare (90 % vale a dire circa 600 muscoli), incrementa la forma fisica, rafforza il busto - braccia -



**DATE DEI CORSI:** SU RICHIESTA

**DURATA CORSO:** 9 ore in 2/3 gg

### **PROGRAMMA** comprende

Incontro con i partecipanti, finalità del N. W. , esercizi di postura, esercizi di stretching, tecniche di camminata del N. W. , tecniche di salita e discesa

### **IL CORSO COMPRENDE:**

- Riprese fotografiche e video durante le attività in ambiente per uso didattico.
- Fornitura dei bastoncini da N.W.

### **ATTREZZATURA NECESSARIA:**

- Abbigliamento comodo da Fitness, scarpette da n.w. o in alternativa da ginnastica con suola tacchettata.

**G u i d o   Z e c c h i n i**

