



**GRUPPO
ESCURSIONISTI
BIBBIANO**



CLUB ALPINO ITALIANO
C.A.I. "VAL d'ENZA"

(SOTTOSEZ. DI SANT'ILARIO D'ENZA)
SEZIONE DI REGGIO EMILIA

IL G.E.B. (GRUPPO ESCURSIONISTI BIBBIANO) PRESENTA 9° CORSO DI NORDIC WALKING

IN COLLABORAZIONE con

COMUNE DI BIBBIANO

Centro di Informazione ed Educazione Ambientale
dei territori Canossani della Val d'Enza

via L. Ariosto, 4/a 42021 Bibbiano (RE)



TENUTO DA ISTRUTTORI DELL'ASSOCIAZIONE
NORDIC FITNESS ITALIANA (ANI).

- **CALENDARIO PRIMAVERA 2012:**

**GIOVEDÌ 3 MAGGIO SERATA DI PRESENTAZIONE ALLE ORE 21,00
PRESSO CENTRO EDUCAZIONE AMBIENTALE VAL D'ENZA - VIA L. ARIOSTO
BIBBIANO (A 50 MT DALLA PIAZZA, IN PROSSIMITÀ DEL SEMAFORO);**

LEZIONI PRATICHE:

- **SABATO 12 MAGGIO - 1° LEZIONE TECNICA DEI 4 ELEMENTI**
- **SABATO 19 MAGGIO - 2° LEZIONE TECNICA SALITA-DISCESA**
- **SABATO 26 MAGGIO - 3° LEZIONE TECNICHE DI ALLENAMENTO**

LE LEZIONI AVRANNO UNA DURATA DI CIRCA 2 ORE

- **COSTO DEL CORSO 50,00 EURO; NOLEGGIO BASTONCINI 10 EURO.**
- **I BASTONCINI DA "NORDIC WALKING" VERRANNO LASCIATI AI PARTECIPANTI PER TUTTA IL PERIODO DELLA DURATA DEL CORSO;**
- **L'ABBIGLIAMENTO E' LO STESSO UTILIZZATO PER IL JOGGING O IL TREKKING, A STRATI CON POSSIBILITA' DI ALLEGGERIRSI;**

PER INFORMAZIONI: ROBERTO 348 7915178, 0522 240083, info@incia.coop;
PER ISCRIZIONI: SANDRA 349 1581481, sandra_boni@libero.it;



**GRUPPO
ESCURSIONISTI
BIBBIANO**



CLUB ALPINO ITALIANO
C.A.I. "VAL d'ENZA"

(SOTTOSEZ. DI SANT'ILARIO D'ENZA)
SEZIONE DI REGGIO EMILIA

NORDIC WALKING

Il Nordic Walking ha le sue radici in Finlandia nei primi anni '30, usato come metodo di allenamento nei periodi di fuori stagione dagli atleti del fondo.

CHE COSA E' IL NORDIC WALKING

Dall'esperienza dello sci di fondo nei primi anni '90 è stata creata una disciplina dolce alla portata di tutti che viene rigorosamente svolta all'aperto immersi nella natura. È una camminata con bastoncini appositamente studiati ed utilizzati con una tecnica particolare. Come per qualsiasi disciplina sportiva, anche per il Nordic Walking esiste una tecnica da imparare ed apprendere per poter praticare al meglio questa attività e poter così usufruire di tutti i benefici che questo tipo di movimento comporta. La tecnica del Nordic Walking è un'intensificazione della camminata normale e con l'utilizzo dei bastoncini ed una tecnica corretta fino al 90% della muscolatura viene allenata.

BENEFICI DEL NORDIC WALKING *

Offre un modo facile, aerobico e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica indipendentemente dall'età, dal sesso o dall'allenamento, mantenendo in esercizio quattro delle cinque forme principali di qualità fisiche o condizionali: resistenza, forza, mobilità, coordinazione.

Il Nordic Walking, se eseguito correttamente e costantemente, è l'attività ideale per chi vuole raggiungere una forma fisica in modo dolce e divertente, rassodando la muscolatura, tenendo sotto controllo il proprio peso, mantenendo efficiente l'apparato cardio-circolatorio, rinforzando il sistema immunitario ed eliminando lo stress. Il Nordic Walking ritarda il processo d'invecchiamento, economizza il lavoro svolto dal cuore, salvaguarda l'apparato motorio ed in particolare le articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale. Scioglie tensioni muscolari e riduce dolori nella zona della schiena, delle spalle e della nuca.

* Fonte: Studi dell'istituto Cooper, "Medicina sportiva" Hollmann, Hettinger, Schattauer 2002

