



Il 2 P sta a significare Postura e Passo, che sono i cardini della nostra tecnica, l'istruttore quindi proporrà degli esercizi ed effettuerà delle valutazioni a riguardo della correttezza della posizione del corpo rispetto all'ambiente e della appropriatezza del passo durante il cammino.

Il 2 B sta significare Braccio e Bastoncino, il corretto utilizzo del braccio e del bastoncino ci permette l'esecuzione del gesto tecnico corretto, presupposto essenziale perché la pratica del nordic walking esprima la sua piena efficacia in termini di salute, prevenzione e benessere. L'istruttore quindi

proporrà degli esercizi ed effettuerà delle valutazioni a riguardo della correttezza del gesto effettuato con l'arto superiore e sull'utilizzo dell'attrezzo.

A = assetto corporeo (la postura corretta risponde a tre leggi fondamentali — equilibrio, economia, confort) l'istruttore valuterà le eventuali correzioni da proporre attraverso esercizi propedeutici al miglioramento della postura in fase dinamica.

B = base tecnica del gesto per quanto apparentemente semplice il gestotecnico corretto completo, risulta essere abbastanza complesso e per questo occorre che l'istruttore segua una apposita didattica partendo da movimenti di base semplici da proporre in una sequenza analitica per giungere al gesto globale.

C = coordinazione oculo-mano-podolica l'attuale stile di vita limita sempre più l'utilizzo del corpo, le c.d. capacità coordinative sono una parte di enorme importanza dell'insieme delle capacità motorie. La stimolazione e l'allenamento di queste capacità dona all'individuo una maggiore fluidità ed eleganza nel rispetto delle tre leggi sopra menzionate (equilibrio, economia, confort).

D = dinamica del passo nell'essere umano il piede rappresenta la prima interfaccia con il suolo su cui vive e si muove, questa complessa struttura è dotata di una miriade di "sensori" che inviano al cervello tutte quelle informazioni utili al corretto posizionamento del corpo in relazione all'ambiente. Il corretto utilizzo del piede durante il passo presuppone ad una corretta postura, una buona stimolazione circolatoria, e non ultima per importanza una buona stimolazione neurologica (riflessologia plantare)

E = esercizi di mobilizzazione le contro-rotazioni tra asse bisacromiale (spalle) e asse bisiliaco (bacino) sono il presupposto essenziale per lo sviluppo ed il mantenimento di un buon metabolismo dei dischi intervertebrali. Perché il corpo ritrovi la sua naturalità nel movimento relativo al passo occorre attuare una serie di esercizi propedeutici che gradualmente ridonino alle strutture corporee quell'elasticità e quell'equilibrio necessari per un gesto globale fluido ed economico.

F = funzionalità del bastoncino nella nostra tecnica il bastoncino non ha una funzione di sostegno, ma l'obiettivo è quello di utilizzare l'attrezzo in funzione di una spinta propulsiva dell'arto superiore che si integra con quella dell'arto inferiore in una dinamica di controllabilità. Questo particolare utilizzo permette l'attivazione di moltissime strutture corporee muscolo-scheletriche che non potrebbero essere attivate diversamente durante il cammino. Non ultima l'attivazione di una memoria ancestrale di quando l'uomo utilizzava il proprio corpo per spostarsi in quadrupedia.

G = giochi per la fantasia motoria quelli che fino alla metà del secolo scorso erano i giochi di strada dei bambini, avevano una funzione educativa di enorme importanza, lo sviluppo delle capacità coordinative, che sono quelle capacità di tipo neuro-motorio che ci permettono una corretta, veloce e idonea risposta motoria agli stimoli sia compositivi che situazionali provenienti dall'ambiente interno ed esterno. Insieme ai giochi di fantasia motoria vengono proposti anche esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali, i due bastoncini vengono utilizzati in questo caso come una palestra da utilizzare all'aperto.

MASTERS
poles since 1977

LEKI
www.leki.de



Nordic
Benessere a 360°

sport
nazionale



Un passo dopo l'altro, ho percorso tutti quei chilometri! Non avrei mai creduto.

Obiettivo: educazione ad un sano stile di vita con mezzi semplici, attuabili, economici, raggiungibili da tutti.

Nordic
Benessere a 360°

Le popolazioni dei paesi industrializzati sono generalmente sedentarie, in sovrappeso e soffrono di patologie articolari e metaboliche legate al nostro attuale stile di vita, queste problematiche costituiscono uno dei maggiori fattori di spesa pubblica sanitaria.

Il Nordic walking consiste nel camminare con bastoni appositamente creati per migliorare la propulsione sulla direzione del cammino.

Attraverso un complesso ma preciso sviluppo biomeccanico, la spinta che le braccia attuano sui bastoncini porta all'utilizzo del 90% della muscolatura del corpo, questo permette sia l'incremento metabolico legato ad un maggiore coinvolgimento muscolare, sia una minore percezione della fatica determinata dalla diluizione su una maggiore superficie dello sforzo specifico.

Eseguito correttamente la tecnica, le sollecitazioni alle articolazioni degli arti inferiori (anche, ginocchia e caviglie) vengono significativamente ridotte, permettendo la pratica di questa disciplina anche a chi soffre di problematiche articolari o è in sovrappeso.

La nostra Direzione Tecnica, costituita prevalentemente da Medici e Terapisti, ha coniato un logo, Nordic360°, perché la nostra metodica vuole essere un modo per migliorare lo stile di vita dei praticanti a tutto tondo, correlando l'attività motoria, l'alimentazione, la socializzazione, il vivere la natura, diminuendo lo stress, per raggiungere così l'obiettivo di un miglioramento concreto della salute.

Il nordic walking può insegnare a muoversi meglio nella vita di tutti i giorni, tonificando e rafforzando la nostra muscolatura; può migliorare la postura e il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale, divenendo così un mezzo di prevenzione e di cura nei problemi della schiena. È un'attività che, se ben eseguita, riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle, del collo e della nuca, migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni.

È un'ottima occasione per socializzare, promuovere uno stile di vita sano e attivo; un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica, indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

Inoltre, è divertente, rilassante e poco costoso.

Referente per questa zona certificato ANI

MELANI DEBORA
392 9138669
BETTONI DANIELE
329 1953456

NORDIC
Benessere a 360°



Postura e benessere L'efficace soluzione del NORDIC WALKING



www.nordicwalking.it



Nordic style consigli per vivere bene e a lungo.



Il movimento è vita

Sedentarietà, stress, alimentazione, pensiero positivo, Da una ricerca svolta da un pool di Medici, con varie specializzazioni, emerge che in Italia la sedentarietà e la scarsa attenzione all'alimentazione sono ormai uno stile di vita comune a cui si associa l'aumento di alcune malattie.

Sedici milioni di persone sono in sovrappeso e cinque milioni sono gli obesi; tra questi, uno su quattro è un bambino.

Secondo la maggior parte degli esperti la causa principale di questa situazione sono i comportamenti errati e lo stile di vita. L'80% degli italiani cammina per meno di un chilometro al giorno, la popolazione adulta/anziana è generalmente sedentaria, in sovrappeso, spesso con patologie articolari e/o metaboliche.

Rieducare attraverso il cammino

Il nordic walking non è una moda passeggera, ma un'attività motoria estremamente completa, chi cammina bene e spesso non è mai triste o pensieroso; se ben fatto, è un ottimo esercizio per ottenere uno stato di benessere psico-fisico, infatti, attivando oltre l'85% dei muscoli del nostro corpo, ci permette di consumare i grassi senza affaticare le articolazioni, ottimo per chi vuole recuperare e/o mantenere il proprio stato di forma.

Il corretto utilizzo dei bastoni consente di intensificare la camminata normale riducendo la sensazione di affaticamento, poiché il lavoro svolto dal corpo è maggiormente distribuito.

Il nordic walking ha anche evidenziato tra i praticanti un buon effetto di benessere generalizzato e quindi di miglioramento della condizione psico-fisica. Il fatto di muoversi all'aria aperta dove aria pura, ambiente naturale e la possibilità di socializzare lontano dai soliti ambienti e ruoli di tutti i giorni, rendono le persone meno stressate e più libere di essere se stesse.

A chi si rivolge questa attività?

Le donne tra i 30 ed i 50 anni sono la parte preponderante dei praticanti, ma il nordic walking sta coinvolgendo un pubblico molto più vasto, dai giovanissimi agli anziani.



Alcuni benefici ottenuti con la pratica del nordic walking

Molte ricerche scientifiche internazionali dimostrano i benefici sulla salute derivanti dalla pratica di questa attività motoria:

- rispetto alla camminata tradizionale incrementa fino al 45% il consumo calorico aiutando a perdere i chili di troppo ed a mantenere il controllo del peso.
- rispetto alla camminata tradizionale alla stessa velocità incrementa la frequenza cardiaca permettendo una migliore performance cardiocircolatoria e respiratoria.
- incrementa la resistenza aerobica
- educa il riequilibrio posturale e la camminata biomeccanicamente corretta
- migliora il metabolismo e la funzionalità dei dischi intervertebrali della colonna vertebrale
- tonifica la muscolatura di tutto il corpo
- migliora la coordinazione
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- riduce le tensioni muscolari ed i dolori nella zona delle spalle e della nuca
- stimola la socializzazione tra i partecipanti e il contatto con la natura
- aiuta a combattere lo stress e la depressione
- rinforza il sistema immunitario, previene malattie e disturbi cardiocircolatori
- aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi



L'emozione del movimento lento

Per noi il nordic walking è un'attività motoria tranquilla, rilassante e terapeutica che, al contrario degli sports agonistici, non stimola l'adrenalina, ma permette il rilassamento e l'integrazione di corpo e mente in un unico gesto. Già con mezz'ora di cammino si può attivare quel ritmo interno profondo che armonizza l'azione del cuore e degli arti permettendoci di riattivare i nostri sensi percettivi.

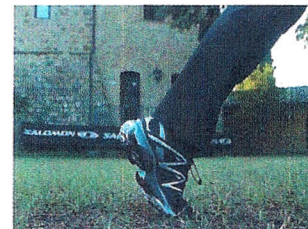


Dove si pratica il nordic walking?

Nei parchi cittadini, in campagna, in collina, al mare come in montagna, scegliendo percorsi agevoli e non troppo impegnativi. In compagnia o da soli ed in ogni momento della giornata.

Quale attrezzatura occorre?

È una disciplina molto economica, un paio di scarpe da marcia ed un paio di bastoncini dedicati sarebbero già sufficienti; per chi si appassiona e prosegue la pratica anche l'abbigliamento tecnico diventa importante, ma tutto si risolve con una spesa di gran lunga inferiore a qualunque altra attività per il benessere.



Scarpe idonee per nordic walking



Porta borraccia



Marsupio capiente



Indumenti in materiale tecnico

Bastoncini