



Migliora tono e forza muscolare

Praticabile ovunque e a bassissimo costo

Se svolto in maniera adeguata si può diminuire la percentuale di grasso corporeo

VANTAGGI E PECULIARITÀ DEL NORDIC WALKING

Movimento semplice e completo che attiva gran parte della muscolatura

Attività aerobica che aiuta a ridurre l'insorgenza di malattie cardiovascolari



Migliora mobilità articolare

Migliora funzione cardiaca e respiratoria

Può essere svolto come sport agonistico nelle competizioni specifiche di Nordic Walking

Attività all'aria aperta che aiuta a mantenersi in forma

Può essere svolto come allenamento complementare per altre discipline sportive

COS'È IL NORDIC WALKING

È un esercizio fisico definito che viene svolto durante il cammino mediante l'utilizzo di appositi bastoncini per far lavorare in modo armonico e finalizzato i muscoli del corpo. In pratica: i bastoncini vengono premuti contro il terreno attivando gli arti superiori in modo che il corpo venga spinto in avanti.

Il Nordic Walking è un'attività sportiva riconosciuta dal CONI e inquadrata come disciplina dell'atletica leggera.

FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

Il Nordic Walking può essere considerato, a ragione, una delle attività sportive più complete in assoluto, alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking. Infatti, si può praticare in montagna, al mare, nelle città e nei parchi.

Lo si può fare durante tutto l'anno, e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato alle persone di tutte le età, sia per benessere che fitness, ma anche come sport; infatti, viene utilizzato come allenamento complementare per altre discipline sportive.

IMPARA IL NORDIC WALKING

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenze. Per informazioni sui percorsi e lezioni itineranti contattare:

Tamara Costantini (Istruttrice Federale SINW)
349 233 7066 - tam.costantini@gmail.com

NORDIC WALKING PARK AGORDINO

El Giro de Agort e Taibon (nero)
lunghezza 10 km, tempo percorrenza 2 ore 30 minuti

El Giro de le Peschiere (rosso)
lunghezza 6 km, tempo percorrenza 1 ora e 20 minuti

El Giro de Val (azzurro)
lunghezza 3 km, tempo percorrenza 40 minuti



foto di JACOPO MOTTES



foto di MORENO GEREMETTA

WAS IST NORDIC WALKING?

Es handelt sich um eine körperliche Betätigung, die während des Laufens unter Verwendung spezieller Stöcke betrieben wird, was bewirkt, dass die Körpermuskeln harmonisch und gezielt arbeiten: die Stöcke werden gegen den Boden gedrückt, somit werden die oberen Gliedmassen aktiviert und der Körper nach vorne geschoben. Nordic Walking ist eine Sportart, die vom CONI als Leichtathletik-Disziplin anerkannt wird.

EINFACH ZU ERLERNEN UND FÜR ALLE GEEIGNET

Nordic Walking gehört zu den kompletten Sportaktivitäten und ist für jedermann geeignet. Italien bietet sich als Open-Air-Fitnesscenter für Nordic Walking an: es kann zu jeder Jahreszeit und überall ausgeübt werden, sei es in den Bergen, am Meer, in den Städten wie auch in den Grünanlagen. Es ist für alle Altersgruppen geeignet, und sorgt für das allgemeine Wohlbefinden und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit. Nordic Walking wird auch als ergänzendes Training für andere Sportdisziplinen empfohlen.

NORDIC-WALKING-TRAINER

Um die richtige Technik zu erlernen, stehen von der Italienischen Nordic Walking Schule qualifizierte Ausbilder zur Verfügung. Hier der einheimische Kontakt:

Tamara Costantini - 349 233 7066 - tam.costantini@gmail.com

NORDIC WALKING - POSITIVE EFFEKTE UND BESONDERHEITEN

- Wird im Freien betrieben und hilft, fit zu bleiben
- Einfacher und vollständiger Bewegungsablauf, welcher den größten Teil der Muskulatur aktiviert
- Verbessert den Muskeltonus und die Muskelkraft
- Verbessert die Herz- und stärkt die Lungenfunktion
- Verbessert die Beweglichkeit der Gelenke
- Aerobe Aktivität, die zur Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt
- Bei richtiger Anwendung kann der Körperfettanteil reduziert werden
- Fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden
- Kann überall praktiziert werden und ist preiswert
- Kann als Ergänzungstraining für andere Leistungssportarten dienen
- Wird als Wettkampfsport bei Nordic-Walking-Meisterschaften ausgeübt

NORDIC WALKING PARK AGORDINO - ROUTEN

El Giro de Agort e Taibon (schwarz)
Länge 10 km, Marschzeit 2 h 30 min

El Giro de le Peschiere (rot)
Länge 6 km, Marschzeit 1 h 20 min

El Giro de Val (hellblau)
Länge 3 km, Marschzeit 40 min