



AVEZZANO

CORSO BASE DI NORDIC WALKING

www.montagneselvagge.com



Corsi Base ed allenamenti di Nordic Walking ad Avezzano.

Corsi Base ed allenamenti di Nordic Walking ad Avezzano

Il corso base è il primo avvicinamento alla tecnica del Nordic Walking, avrà luogo ad Avezzano (Aq), in località Pineta di Avezzano.

Il corso base ha una durata di sei ore divise in due lezioni e prevede di apprendere questa tecnica grazie ad una mirata metodologia di insegnamento, in 5 fasi, secondo quanto stabilito dalle direttive della Scuola Italiana Nordic Walking. Tramite la metodologia delle “5 Fasi”,

gli allievi apprenderanno la tecnica del Nordic Walking, curando aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla funzionalità del piede, alla mobilitazione della colonna vertebrale e alla tonificazione muscolare.



AVEZZANO

**CORSO
BASE DI
NORDIC
WALKING**

www.montagneselvagge.com

Scuola Italiana
Nordic Walking

BENEFICI:

All'aria aperta, fa bene al cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E' il Nordic Walking nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre agli appassionati di

fitness un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.



COME FUNZIONA:

Il corso base dura complessivamente 6 ore divise in due lezioni da 3 ore ciascuna. Le due lezioni così ripartite si potranno scegliere tra i due turni proposti.

QUANDO:

Giorni da concordare insieme

Orari: 9.00 alle 12.00, oppure dalle 15.00 alle 18.00

DIFFICOLTÀ': facile, adatto a tutti



PROGRAMMA:

I LEZIONE

Rilassamento e recupero della camminata naturale, sviluppo coordinativo e tecnica di spinta in parallelo, elementi posturali.

II LEZIONE

Sviluppo coordinativo e tecnica alternata, elementi posturali, respirazione, introduzione alle tecniche avanzate.

DOVE: Pineta di Avezzano (Aq)

DIFFICOLTA': facile, adatto a tutti





PROGRAMMA:

Rilassamento e recupero della camminata naturale, sviluppo coordinativo e tecnica di spinta in parallelo, elementi posturali.

Sviluppo coordinativo e tecnica alternata, elementi posturali, respirazione, introduzione alle tecniche avanzate.

Si consiglia abbigliamento comodo adatto alle temperature del periodo e scarpe da ginnastica con suola scolpita o scarpe da trail running.

Il corso sarà tenuto da Istruttore della Scuola Italiana Nordic Walking (www.scuolaitaliananordicwalking), i bastoncini saranno forniti per tutta la durata del corso.

Costo: 50 € fino 1 partecipante, € 40 da 2 a 6 partecipanti, comprensivo dell'utilizzo dei bastoncini e di copertura assicurativa (Rct professionale).

Minimo 1 – massimo 6 partecipanti



ALLENAMENTI!

Gli allenamenti saranno a media ed alta intensità, della durata di 60/75/90/120 minuti. Si alterneranno fasi di utilizzo di tecniche avanzate, esercizi di potenziamento, allungamento muscolare ed esercizi per lo sviluppo coordinativo con i bastoncini.

Gli allenamenti sono rivolti a chi abbia già partecipato al corso base di Nordic Walking

Quando: Da programmare in base alle esigenze del gruppo.

Minimo tre partecipanti per ogni sezione che avranno la possibilità di scegliere gli orari da noi proposti in base alla loro disponibilità.

Sarà possibile richiedere allenamenti con date e orari di vostra richiesta, concordandoli con l'Istruttore.

Dove: Pineta di Avezzano (Aq)

Costi: € 7 a persona, per due ore ca di allenamento, comprensivo dell'uso dei bastoncini da Nordic Walking

Si consiglia abbigliamento comodo adatto alle temperature del periodo e scarpe da ginnastica con suola scolpita o scarpe da trail running.

Info e prenotazioni:

3382717448, info@montagneselvagge.com

Istruttore di Nordic Walking della Scuola Italiana Nordic Walking

Accompagnatore di Media Montagna, Maestro di Escursionismo del Collegio Regionale Guide Alpine Abruzzo.

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute:



Benefici del Nordic Walking:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 – 30% rispetto al walking senza bastoncini.

Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli).

- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale).
- Ritarda il processo di invecchiamento.
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.

- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio.
- Rinforza il sistema immunitario.
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale.
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere.
- Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;
- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente.
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano i grassi;
- Diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- Si 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;
- E' stato dimostrato che con il nordic walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.