



Nordic Walking Mantova Asd

Nel mese di ottobre 2010 si è costituita l'Associazione Sportiva Dilettantistica **Nordic Walking Mantova** con l'obiettivo di divulgare nella nostra città e nella provincia la conoscenza e la pratica del Nordic Walking, ovvero della camminata nordica con bastoni.

Che cos'è il Nordic Walking?

Questo sport, dalla Finlandia si è recentemente diffuso in 40 Paesi con una rapidità sorprendente perché è flessibile, può essere praticato in tutte le stagioni e in ogni tipo di contesto naturale: dalla montagna, al parco cittadino, alla spiaggia. Inoltre, risulta adatto a tutte le età e ad ogni condizione di allenamento.

Studi medici hanno dimostrato la validità di questa nuova disciplina per l'aumento della potenza aerobica, aumento della resistenza muscolare, miglioramento degli stati depressivi, ma soprattutto per l'incremento del consumo calorico e calo dei sintomi dolorifici al collo ed alle spalle.

Scienziati hanno concluso che il Nordic Walking rappresenta una forma sicura di riabilitazione anche per pazienti cardiopatici, è indicato anche, ma non solo, alle persone anziane ed è efficace come miglio-



ramento della qualità della vita percepita.

Riassumendo, praticando regolarmente il Nordic Walking:

- si allena il sistema cardiocircolatorio;
- si allena quasi tutta la muscolatura del corpo (90% ca.);
- si aumenta il consumo calorico rispetto alla camminata normale

(+ 20/45%);

- si aumenta il battito cardiaco;
- tonifica e rafforza la muscolatura di tutto il corpo;
- migliora la resistenza aerobica;
- scioglie tensioni muscolari e riduce dolori nella zona delle spalle e della nuca;
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni;

- migliora la coordinazione, la postura; il metabolismo dei dischi intervertebrali;
- combatte lo stress e la depressione;
- rinforza il sistema immunitario;
- aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo ed i trigliceridi;
- è meno traumatico, rispetto alla corsa, per le articolazioni inferiori.

Come si può vedere, è un'attività che si adatta a chiunque. Con tre lezioni di corso base vengono insegnate le caratteristiche e le tecniche basilari, l'istruttore serve per sfruttare tutti gli innumerevoli vantaggi per praticare questa nuova disciplina in tutta sicurezza.

Con il corso base si acquisisce la dovuta esperienza e sicurezza e si può conseguire il diploma di "Nordic Walker", con il quale si può accedere a tutte le iniziative legate a questa disciplina sportiva. L'istruttore ti insegna la tecnica base e ti

basta avere con sé pantaloni e giacca anti pioggia, ed anche un cambio asciutto in auto!

L'Asd Nordic Walking Mantova è stata costituita con l'obiettivo di sviluppare la socializzazione tra gli iscritti, attraverso momenti conviviali, organizzando sessioni di camminate nel parco urbano cittadino e provinciale, attività escursionistica alla scoperta della storia e della cultura delle località visitate. Infine, attraverso l'organizzazione di eventi sportivi e culturali, intende valorizzare le caratteristiche dei



segue successivamente per continuare regolarmente la pratica della disciplina.

Che cosa serve? Diversamente da altre discipline sportive, il Nordic Walking è decisamente economico. Gli unici strumenti richiesti sono i bastoncini specificamente studiati. Sono necessarie, ovviamente, scarpe da corsa o da walking, oltre che un abbigliamento adeguato al luogo ed alla stagione in cui si vuole far pratica. Il nordic Walking è fattibile anche in caso di condizioni meteo avverse,

siti di pregio ambientale del nostro territorio e le qualità storico architettoniche della nostra città.

Siamo affiliati al CSI in quanto aderiamo alle finalità ideali e programmatiche che esprime: al pluralismo dello sport, consistente nel dare a ciascuno l'opportunità di muoversi e giocare secondo le proprie possibilità ed abilità e all'inclusione dello sport, intesa quale socializzazione, relazioni, amicizia, incontro, dialogo.

Ulteriori informazioni su:

www.nordicwalkingmantova.it