

## LA TECNICA PERFETTA



dettaglio della mano che spinge sul lacciolo

Per maggiori ragguagli vi consigliamo di consultare il nostro sito [www.associazionenuovisentieri.it](http://www.associazionenuovisentieri.it)

## CONSIGLI

- ✓ Si consiglia di praticare il Nordic Walking 3-4 volte alla settimana per minimo 30 minuti;
- ✓ è importante iniziare la camminata dopo aver effettuato un breve riscaldamento muscolare con l'ausilio dei bastoncini;
- ✓ al termine dell'allenamento seguirà una fase di esercizi de faticanti e di allungamento, atti a favorire il recupero muscolare.



## PER IMPARARE

E' presente a Padova, la scuola di **Nordic Walking** (Associazione **Nuovi Sentieri**).

Istruttori qualificati ANWI si propongono con corsi base settimanali, work-out ed uscite, con finalità sia istruttive che di apprezzamento di tale pratica sportiva. Il corso completo è articolato in più lezioni: base, tecnica 1 e tecnica 2. Gli steps "base" e "tecnica 1" della durata ciascuno di circa 1 ora e mezza, si svolgono nei parchi cittadini; "tecnica 2" si svolge lungo un percorso sui Colli Euganei, della durata di circa 2 ore e mezza 3 ore.

Oltre alle normali lezioni, nel corso della settimana, è possibile partecipare a work-out in città, con l'accompagnamento degli istruttori.

Appuntamenti dimostrativi con i nostri istruttori si svolgeranno tutte le settimane, da ottobre a maggio, nei pressi del Lungargine Bassanello/Voltabarozzo previa prenotazione telefonica allo: 340 5414636.



per informazioni:

**Associazione Nuovi Sentieri**  
Scuola di Nordic Walking certificata ANWI

**Alberto Zanellato** - ☎ 340 5414636  
[nuovisentieri@gmail.com](mailto:nuovisentieri@gmail.com)

[www.associazionenuovisentieri.it](http://www.associazionenuovisentieri.it)

L'iniziativa è stata patrocinata da:

- Comune di Padova - Assessorato al Verde Pubblico
- ULSS 16 - U.O. Medicina dello Sport ed Attività Motorie
- Università degli Studi di Padova - Interfacoltà di Scienze Motorie



U.O. Medicina dello Sport  
ed Attività Motorie



Comune di Padova

# NORDIC WALKING

BENESSERE - FITNESS - SPORT NEI PARCHI CITTADINI



# a PADOVA



Università degli Studi di Padova  
Corso di Laurea Interfacoltà  
di Scienze Motorie



A.S.D. Nuovi Sentieri

# NORDIC WALKING A PADOVA

Associazione Nuovi Sentieri  
Scuola di Nordic Walking certificata ANWI  
www.associazionenuovisentieri.it

L'Amministrazione Comunale di Padova ha portato avanti in questi ultimi anni un'azione importante diretta alla valorizzazione dei percorsi arginali che rappresentano preziosi corridoi ecologici lungo i corsi d'acqua, dove è possibile esercitare attività sportive all'aperto, muoversi nel fiume e lungo gli argini in un contesto piacevole e lontano dal traffico.

Il Nordic Walking, un'attività sportiva non agonistica, adatta ad ogni fascia di età e che comporta positivi effetti per quanto riguarda il benessere psico-fisico delle persone, ben si presta ad essere praticata lungo gli argini cittadini.

Per questo, ci uniamo a ULSS 16 e Università di Padova nel sostenere questa disciplina sportiva, praticabile in tutte le stagioni, lungo percorsi che hanno anche un notevole valore ambientale. Anche la recente collocazione di apposita segnaletica lungo gli argini del Canale San Gregorio e Scaricatore va nella stessa direzione di invito a fruire di tali percorsi, praticando uno sport che offre, fra l'altro, opportunità non secondarie di socializzazione.

L'Assessore al Verde Pubblico  
Ivo Rossi

## IL PERCORSO

Il percorso adatto alla pratica del nordic walking, che sarà inaugurato ufficialmente il 18 aprile 2010, ha come base di partenza il parco La Fenice. Si snoda lungo la via arginale Asconio Pediano fino ad incrociare Via Tommaso Salvini (unico pezzo asfaltato); si attraversa il ponte che interseca il Lungargine Terranegra e si svolta a sinistra verso le chiuse. Da qui si può proseguire sino al Bassanello, per il Lungargine Scaricatore, oppure ritornare indietro proseguendo sino al Ponte di Via Vigonovese.

Oltrepassandolo, e percorrendo parte del Lungargine Rovetta, ci si ritrova lungo la via di ritorno al parco La Fenice.

Il fondo ghiaioso o in terra battuta si adatta particolarmente bene alla pratica della disciplina.

Lungo l'intero percorso una serie di cartelli indicano il senso di marcia consigliato.

Qualsiasi periodo dell'anno si presta alla pratica del nordic walking.



## IN PRATICA

Il Nordic Walking **non è una nuova tecnica per camminare** o per muoversi ma, al contrario, utilizza l'inserimento degli appositi bastoncini per favorire una camminata corretta, fluida e armonica, senza modificare il naturale modo di camminare.

Il principio fondamentale della disciplina è che le abilità imparate possano essere trasferite nella vita di tutti i giorni. La postura e l'allineamento del corpo tramite la stabilità centrale (core stability), l'utilizzo attivo dei muscoli della schiena, dell'addome e la tecnica corretta nell'utilizzo degli appositi bastoncini, rafforzano il principio che tali supporti sono "solamente" un ausilio per insegnare il modo corretto di muoversi ed a conoscere, percepire e controllare meglio il proprio corpo. Nel contempo, applicando la tecnica corretta, è possibile creare un efficace, naturale e completo allenamento per tonificare e rinforzare tutto il corpo.

Per ottenere risultati ottimali è necessario, come in ogni disciplina sportiva, apprendere la tecnica corretta, con l'ausilio di istruttori esperti e qualificati, perché una impostazione sbagliata e movimenti abituali errati sono spesso difficili da correggere successivamente.

Inoltre, nei nostri corsi, l'istruttore avrà modo di farti provare i bastoncini più adatti alle tue esigenze ergonomiche di camminata e consigliarti i materiali più adeguati.

## I BENEFICI

Tanti sono i benefici che possiamo trarre da questa pratica sportiva:

- ✓ aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto alla camminata normale
- ✓ è un'ottima disciplina outdoor adatta a tutti per la riduzione di massa grassa
- ✓ migliora la resistenza aerobica
- ✓ tonifica praticamente tutta la muscolatura del corpo
- ✓ riduce le tensioni muscolari delle spalle e della nuca
- ✓ migliora la coordinazione e la postura
- ✓ aiuta ad attenuare la rigidità del corpo
- ✓ aiuta nella prevenzione e nella cura dei problemi di schiena
- ✓ aiuta a combattere lo stress e la depressione
- ✓ rinforza il sistema immunitario e cardiocircolatorio
- ✓ è indicata nella riabilitazione post-traumatica degli arti inferiori

