

Il Nordic Walking è una disciplina sportiva completa e semplice adatta a persone di qualsiasi età e condizione fisica.

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.

Partecipare ai corsi organizzati dalla nostra scuola certificata ANWI (Associazione Nordic Walking Italia) è il miglior modo per cominciare.

- Si consiglia di praticare il Nordic Walking 3-4 volte la settimana per almeno 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 defaticanti e di allungamento, atti a favorire il recupero muscolare.



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

Alla fine del corso viene rilasciato un attestato di frequenza.



Associazione Nuovi Sentieri
Scuola di Nordic Walking certificata ANWI
(Associazione Nordic Walking Italia)

Per informazioni:
ANWI Instructor Alberto Zanellato: 340 5414636
nuovisentieri@gmail.com
sito ufficiale dell'Associazione:
www.associazionenuovisentieri.it

UFFICIO SPORT E TEMPO LIBERO
tel. 049 8056244
www.comune.selvazzano-dentro.pd.it
sport@comune.selvazzano-dentro.pd.it



Percorso Nordic Walking del Bacchiglione a Selvazzano

Il Comune di Selvazzano Dentro
ha il piacere di presentarvi
questa nuova disciplina sportiva



Città di Selvazzano Dentro
Assessorato all'Ambiente
Assessorato allo Sport



In collaborazione con
Associazione Nuovi Sentieri
Scuola di Nordic Walking
www.associazionenuovisentieri.it



NORDIC WALKING

L'Amministrazione Comunale di Selvazzano ha previsto la riqualificazione dell'area naturalistica del fiume Bacchiglione attuando, tra i vari interventi, il recupero ambientale della golena "Tiso". In quest'ottica è stato studiato e segnalato un percorso che facilita la pratica di questo sport semplice e alla portata di tutti. Il Nordic Walking, praticato in tutte le stagioni, a contatto con la natura e magari in buona compagnia, può portare al miglioramento della propria condizione psico-fisica.

Invitiamo i cittadini a scoprire le bellezze storico-paesaggistiche che offre il nostro territorio, spesso sottovalutate o addirittura sconosciute.

Buona passeggiata a tutti!

PAOLO FORTIN
Sindaco



ROBERTO FREDDI
Assessore allo Sport
e all'Ambiente

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il percorso studiato per la pratica del NORDIC WALKING si snoda lungo gli argini destro e sinistro del fiume Bacchiglione, tra i ponti di Tencarola e Selvazzano, per una lunghezza di circa 5.500 metri. 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; ogni stagione presenta odori, colori e suoni diversi, caratterizzandone l'aspetto sempre nuovo. La realizzazione del percorso è avvenuta grazie all'iniziativa e alla collaborazione dell'Associazione Nuovi Sentieri, scuola di Nordic Walking di Padova.



IL NORDIC WALKING

La disciplina sportiva del Nordic Walking affonda le sue radici in Finlandia nei primi anni Ottanta e sta velocemente conquistando tutto il mondo; al momento è uno degli sport in maggior crescita.

Il Nordic Walking consiste nel camminare con dei bastoni appositamente studiati; offre un modo semplice, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica indipendentemente dal sesso e dall'età.

Utilizzando la tecnica corretta Nordic Walking si arriva ad utilizzare circa il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così comporta.

Può essere praticato ovunque: nei parchi, nei sentieri dei boschi, in campagna, lungo gli argini dei fiumi, in spiaggia, in montagna ed anche in città utilizzando degli speciali gommini per l'asfalto sulle punte dei bastoni.

I BENEFICI

I benefici che possiamo trarre da questa disciplina sono molteplici:

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