

IN PRATICA

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, perchè 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.



CONSIGLI

- 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.

PER IMPARARE

L'associazione Nuovi Sentieri dispone di una scuola di Nordic Walking composta da istruttori qualificati ANWI, i quali 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, si svolgeranno nel parco del Castello Da Peraga; "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 verrà rilasciato un attestato di frequenza.



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

per informazioni:

Elena Bortolami

ANWI Instructor a Vigonza

340 7359203

elena.bortolami@gmail.com

sito ufficiale dell'Associazione

www.associazionenuovisentieri.it



Comune di Vigonza
Assessorato al Turismo
e al Tempo Libero

A VIGONZA È ARRIVATO IL NORDIC WALKING!

Il Comune di Vigonza e
l'Associazione Nuovi Sentieri hanno
il piacere di presentarvi questa
nuova disciplina sportiva

**Venite a scoprire anche voi
il primo percorso Nordic
Walking della provincia di
Padova!**



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



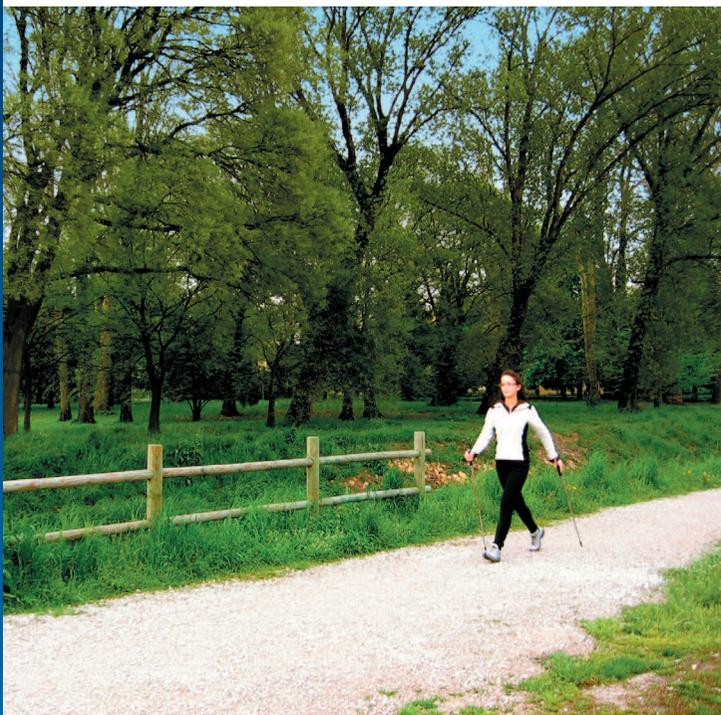
NORDIC WALKING

Per chi pratica la montagna non è più una rarità incontrare atleti che affrontano i sentieri con la tecnica del Nordic Walking. Potrebbe sembrare una stranezza vedere persone che camminano lungo i nostri argini, nei parchi o per le strade di campagna, "accompagnati" da due bastoncini.

Posso invece ora affermare che a Vigonza il Nordic Walking è una realtà. Sarà cioè possibile praticare questo sport semplice ed efficace che in maniera naturale porta un grande miglioramento alla propria condizione fisica.

Avremo modo in molti di gustare percorsi naturalistici di grande bellezza che da sempre costituiscono parte pregevole del nostro territorio. Un vivo ringraziamento all'Associazione Nuovi Sentieri per il supporto tecnico che ci offre, e un grazie particolare all'Assessore al Turismo e al Tempo libero Elio Negri che con tenacia e lungimiranza ha permesso la realizzazione di questa pratica.

Il Sindaco
Ing. Nunzio Tacchetto



IL PROGETTO

La collaborazione tra la cittadina Elena Bortolami e l'Associazione Nuovi Sentieri ha dato avvio ad un progetto di tesi di laurea che mira alla valorizzazione delle caratteristiche del territorio vigontino grazie allo studio di un percorso naturalistico-culturale adatto alla pratica del Nordic Walking. Un itinerario, in parte già esistente grazie alle piste ciclabili presenti sul territorio, che può definirsi a tutti gli effetti una greenway. Grazie all'interesse e alla partecipazione attiva del Comune di Vigonza il progetto è diventato realtà.

Mappa del percorso



segnaletica finanziata da:

SPORTLER

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

