

IL NORDIC WALKING A MONTESILVANO, BENESSERE IN CAMMINO

13 Luglio 2011

MONTESILVANO – Previsto per domani giovedì 14 Luglio, con inizio alle ore 17.30 presso la sala consiliare del Comune di Montesilvano (Pescara), il primo convegno in Abruzzo sul Nordic Walking, organizzato dall'associazione Nordic Walking Riviera Adriatica.

Il Nordic Walking è la camminata nordica (in inglese nordic walking), una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l'ausilio di appositi bastoncini.

Può essere praticato per benessere per fitness o per sport, dalla camminata tranquilla e terapeutica fino agli esercizi degli atleti.

La tecnica della camminata nordica viene effettuata con un inserimento dei bastoni nella camminata normale e naturale.

La tecnica dell'utilizzo dei bastoni è simile di quello dello sci da fondo classico (passo alternato): il bastone viene appoggiato al terreno in corrispondenza della proiezione del baricentro del corpo.

L'appoggio del bastone sul terreno permette una notevole riduzione del carico delle articolazioni delle ginocchia delle caviglie e delle anche.

Applicando la tecnica corretta, si riesce a coinvolgere gran parte della muscolatura corporea rendendo la camminata nordica una forma di allenamento aerobico di grande efficacia.

Come lo sci da fondo anche questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio regolare migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni, oltre a tonificare e rinforzare la muscolatura di tutto il corpo.

L'insegnamento della tecnica della camminata nordica moderna, oltre a far apprendere un corretto utilizzo dei bastoni, consente anche il recupero della naturale camminata senza bastoni, l'assunzione di una postura eretta e della stabilità centrale del corpo, cioè l'utilizzo attivo dei muscoli della schiena e dell'addome.

Un principio fondamentale della disciplina è che tutte le abilità acquisite praticando la camminata nordica devono essere poi trasferite anche nella vita di tutti i giorni.

Al convegno interverranno numerosi medici per testimoniare l'efficacia di questo sport sull'organismo.

Ad aprire i lavori il presidente e Maestro di Nordic Walkin dell'associazione Riviera Adriatica Claudio Caniglia; l'istruttrice Delizia Ciarfella.

Tra i relatori, Annarita Frullini, psicoterapeuta; Evanio Marchesani, responsabile medicina dello Sport Usl di Pescara; Giuseppe Pantaleo, medico chirurgo, osteopata, posturologo e rieducazione della deambulazione; Margherita Sassi, psicoterapeuta e psicologa dello sport.

Sabato 16 luglio alle ore 17.30, presso il parco della Liberta in via Aldo Moro verrà effettuata una lezione dimostrativa gratuita con gli istruttori dell'associazione Nordic Walking Riviera Adriatica.