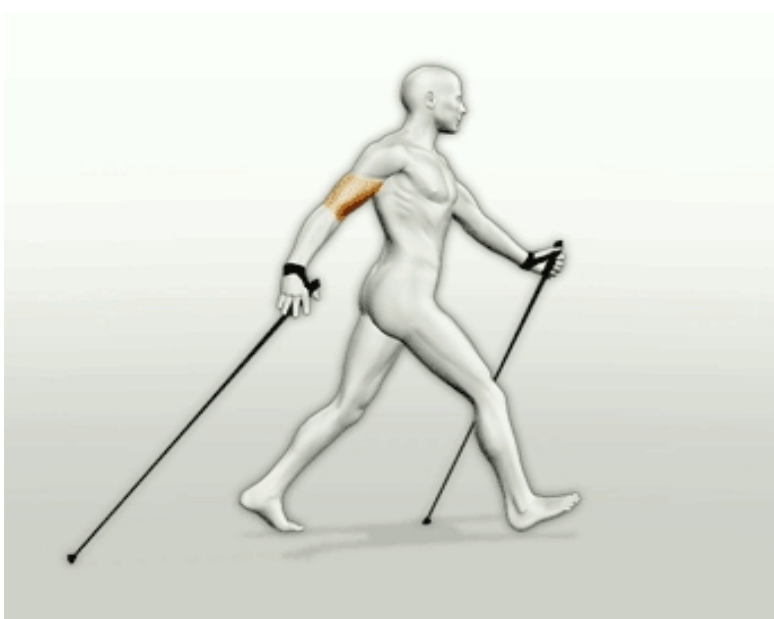


Il Nordic Walking non è altro che una **camminata naturale** (walking) resa però più efficace e benefica attraverso l'impiego degli appositi bastoncini

Il passo è determinato dal movimento di gambe e braccia che spingono il corpo, in modo coordinato e continuativo, sia in avanti che verso l'alto, alleggerendo il peso su ginocchia, caviglie e colonna vertebrale.



Nel Nordic Walking, **la lunghezza del passo aumenta** e viene interessata tutta la muscolatura del corpo (circa il 90%) coinvolgendo anche la **muscolatura della parte superiore del corpo.**

Coloro che si avvicinano per la prima volta a questo sport – così come per lo sci – dovrebbero partecipare ad un **corso tecnico di avviamento** con istruttore qualificato.

Una tecnica scorretta in fase iniziale è difficile da correggere e può anche danneggiare il fisico.

Perciò è assolutamente necessario *rivolgersi a istruttori qualificati* che possano dare le nozioni esatte per **acquisire il movimento corretto**

ISTRUTTORI □ DIPLOMATI QUALIFICATI :

ALTO TEVERE

BISTARELLI □ EUGENIO Sergio □ □ 3388526456 □ □ [ebistarelli@ gma il.com](mailto:ebistarelli@gmail.com) □ - CITERNA istruttore dal 2007

