



# CORSO DI nordic WALKING (CAMMINATA NORDICA)

Il Nordic Walking è una disciplina sportiva da praticare all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness, al quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini per apportare tutta una serie di benefici. Bastoncini che hanno la funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio. Per ottenere comunque il massimo dei benefici ed avere la massima efficienza dai movimenti, la tecnica diventa determinante. Il passo alternato (cioè l'alternanza dei movimenti di braccio e gamba opposti) che ti accompagnerà nelle tue lunghe camminate, se fatto correttamente, diventa un tutt'uno con la mente portandoti enormi benefici fisici e mentali. Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto.

Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 - 30% rispetto al walking senza bastoncini;
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli);
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo;
- Mantiene in esercizio ben quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione;
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale);
- Ritarda il processo di invecchiamento;
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress;
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio;
- Rinforza il sistema immunitario;
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale;
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere;
- Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;
- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente;
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti.

Poche attività sportive possono vantare le caratteristiche del nordic walking. Infatti è proprio adatto a tutti. Dai bambini agli anziani. Camminare con i bastoncini è un'attività sportiva sana e naturale che può essere praticata ovunque, durante tutto l'anno e a tutte le età.

Il Cad Bam, in collaborazione con "Nordic Walking Mantova", propone a tutti i Soci, un corso di tre lezioni pratiche all'aria aperta, della durata di circa un'ora e mezza cadauna, tramite le quali sarà possibile apprendere la tecnica ed applicarla alle uscite che verranno in seguito organizzate. Saranno a nostra disposizione istruttori qualificati di "N.W. Mantova".

**DATE ED ORARI USCITE.** Il corso sarà tenuto nelle giornate di lunedì 30 settembre, lunedì 7 ottobre, lunedì 14 ottobre, con inizio alle ore 18:00.

**RITROVO:** presso il parcheggio della sede del Circolo a Mantova, Viale Repubblica, 1/B.

**MINIMO PARTECIPANTI:** 5.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

**Euro 50,00**

comprendente istruttore, iscrizione ad "N.W. Mantova", assicurazione infortuni e bastoncini.

**TERMINE ISCRIZIONI AL CORSO:**

**26 settembre 2013**

Informiamo che sarà possibile su richiesta, organizzare anche gruppi di Nordic Walking in altre sedi in provincia di Mantova.

Per gli interessati il Cad Bam ha pensato di fare cosa gradita organizzando una serata "a tema" presso la Sala Norlenghi di Mantova, Corso Vittorio Emanuele, 15.

**GIOVEDI' 26 SETTEMBRE ALLE ORE 20:45**

All'incontro parteciperanno il Dr. Stefano Fazion, la D.ssa Beatrice Formigoni, il Presidente di Nordic Walking Mantova e Stefano Carbonieri (ex collega ed istruttore N.W.Mantova).

**VOGLIATE CORTESEMENTE INDICARE NEL MODULO DI ADESIONE AL CORSO LA EVENTUALE PARTECIPAZIONE ALLA SERATA INTRODUTTIVA DEL 26 SETTEMBRE.**

**RESPONSABILI:**

**Chiara Steccanella e Marzio Storti**

**SITO INTERNET NORDIC WALKING MANTOVA:**

**www.nordicwalkingmantova.it**

**AREA LOMBARDIA SUD EMILIA ROMAGNA - MANTOVA (cod. 5071)  
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM**

**MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI NORDIC WALKING 30/9 - 7/10 - 14/10/2013**

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	SERATA	QUOTA €uro
_____	_____	<input type="checkbox"/>	_____
_____	_____	<input type="checkbox"/>	_____
_____	_____	<input type="checkbox"/>	_____
_____	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DEL CORSO.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, \_\_\_\_\_

Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_  
autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di € \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_

Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_