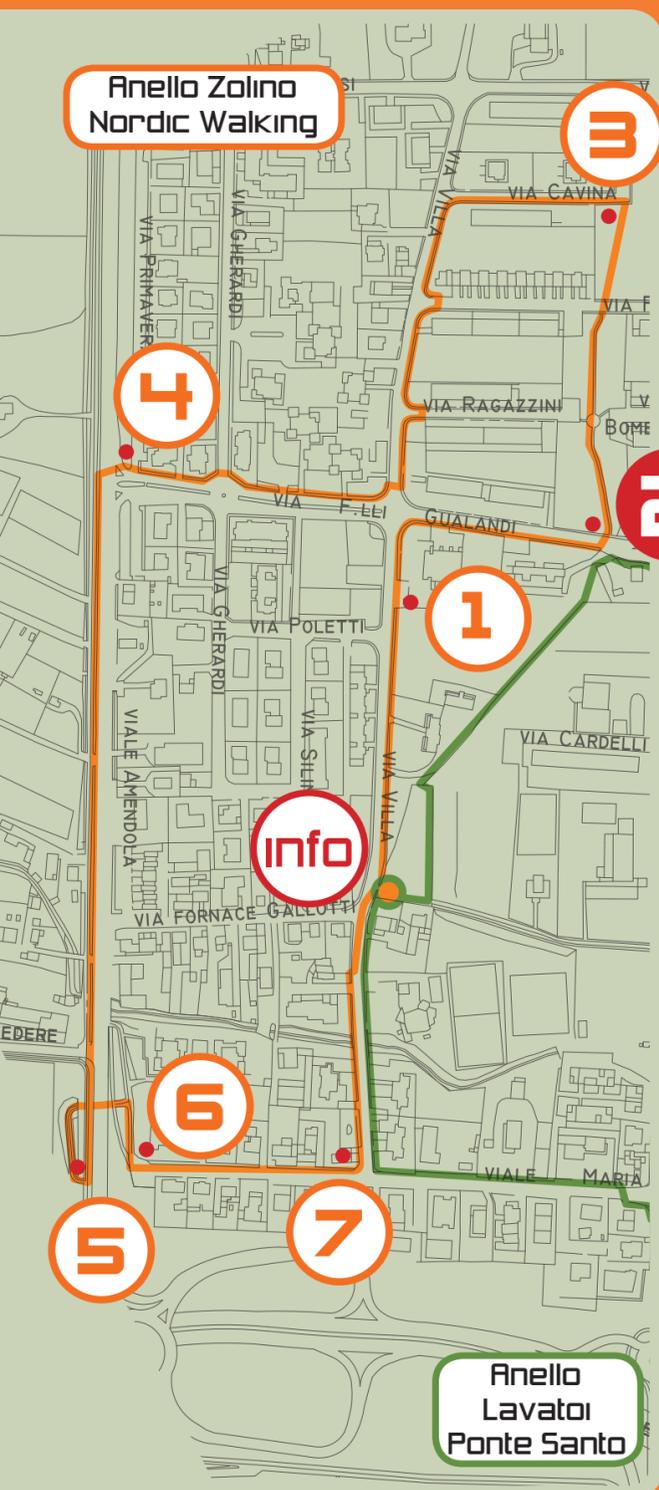


Percorso Nordic Walking La Tecnica



La tecnica del Nordic Walking è simile ai movimenti dello sci di fondo classico con passo slanciato e impiego adeguato del bastoncino. È particolarmente efficace quando l'impiego del bastoncino e la spinta del braccio raggiungono una grande ampiezza senza però risultare innaturale.

ATTENZIONE ALLA POSTURA

Il corpo deve essere dritto, la colonna tende verso l'alto, il torace aperto ed il capo dritto con lo sguardo in avanti.

LAVORO ATTIVO DEL BRACCIO

Posiziona l'altezza del bastoncino all'altezza dell'ombelico e impugnalo infilando il guantino. La lunghezza del bastoncino è importante per attivare il lavoro del braccio e delle spalle.

FUNZIONALITÀ DEL BASTONCINO

Per usarlo in maniera corretta puntalo a terra in posizione obliqua rispetto al corpo e fai una leggera pressione sull'impugnatura.

ADEGUAMENTO DEL PASSO

Puoi partire rispettando le regole della camminata e adeguando la lunghezza del passo alla spinta delle braccia sui bastoncini.



Postura Corretta

Ricorda che l'ampiezza del movimento è molto più importante della velocità.

Imola Cammina



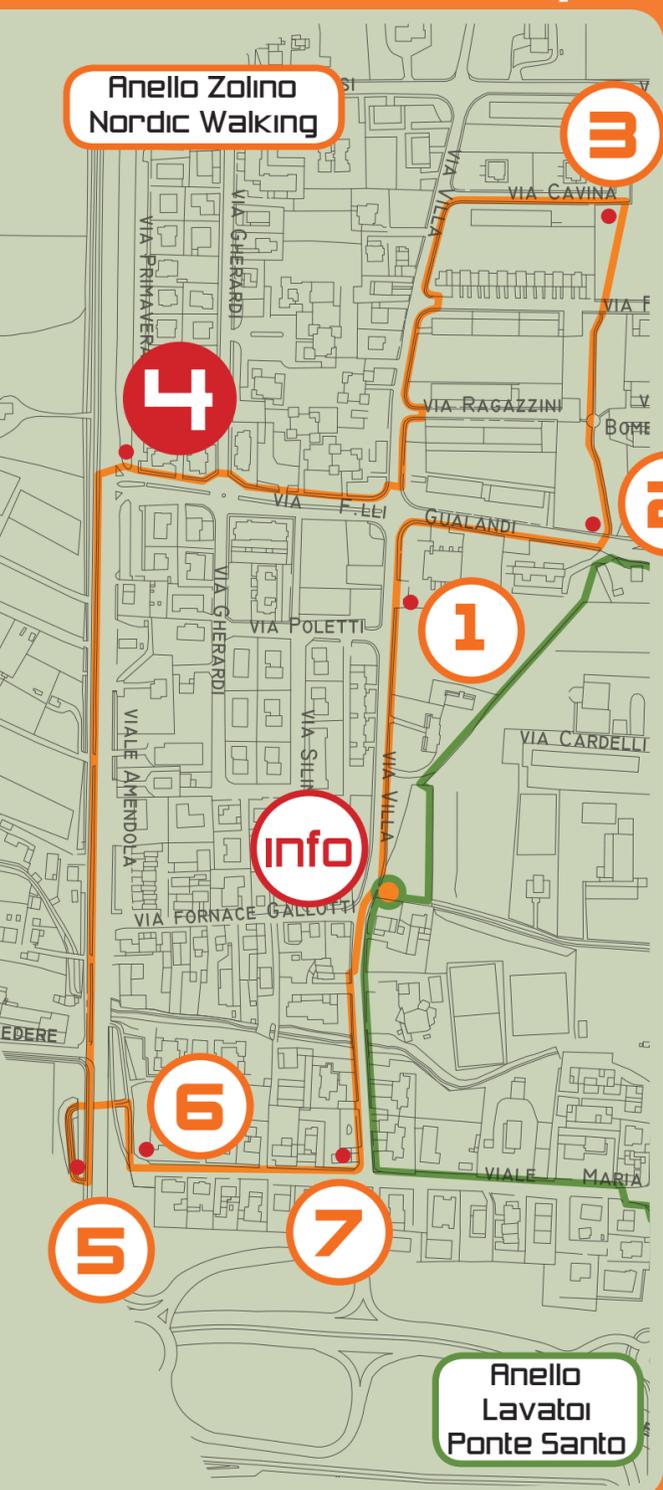
Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



IMOLA

Aiuta ad incontrare altre persone e rispettare l'ambiente



I momenti dedicati al camminare sono un'occasione eccellente per **socializzare**; a differenza dell'automobile, camminare facilita i contatti e le relazioni con altre persone. Il camminare andrebbe praticato ad una buona andatura senza però correre: l'andatura è entro i limiti se si riesce a conversare senza affanno. Tutte le ore sono buone anche se le migliori sono quelle del mattino quando l'efficienza fisica è al suo massimo. Camminare tutti insieme oltre a trovare **amicizie** porta ad una condivisione e ad un interesse comune che genera il piacere nel praticare l'attività motoria e trasmette una nuova gioia di vivere. Incrementare l'attività fisica nelle persone anziane porta a migliorare la loro autonomia e capacità di svolgere da soli le elementari attività quotidiane, senza dipendere dagli altri.

Camminare inoltre ci può rimettere in contatto con la **natura** facendoci rivalutare la bellezza nell'ambiente che ci circonda. Camminando nella natura la sentiremo sempre di più come nostra e impareremo a rispettare l'ambiente in cui viviamo. Stare in mezzo al verde è anche un'occasione per entrare pienamente in contatto con la nostra parte più intima e ascoltare i nostri pensieri più profondi...



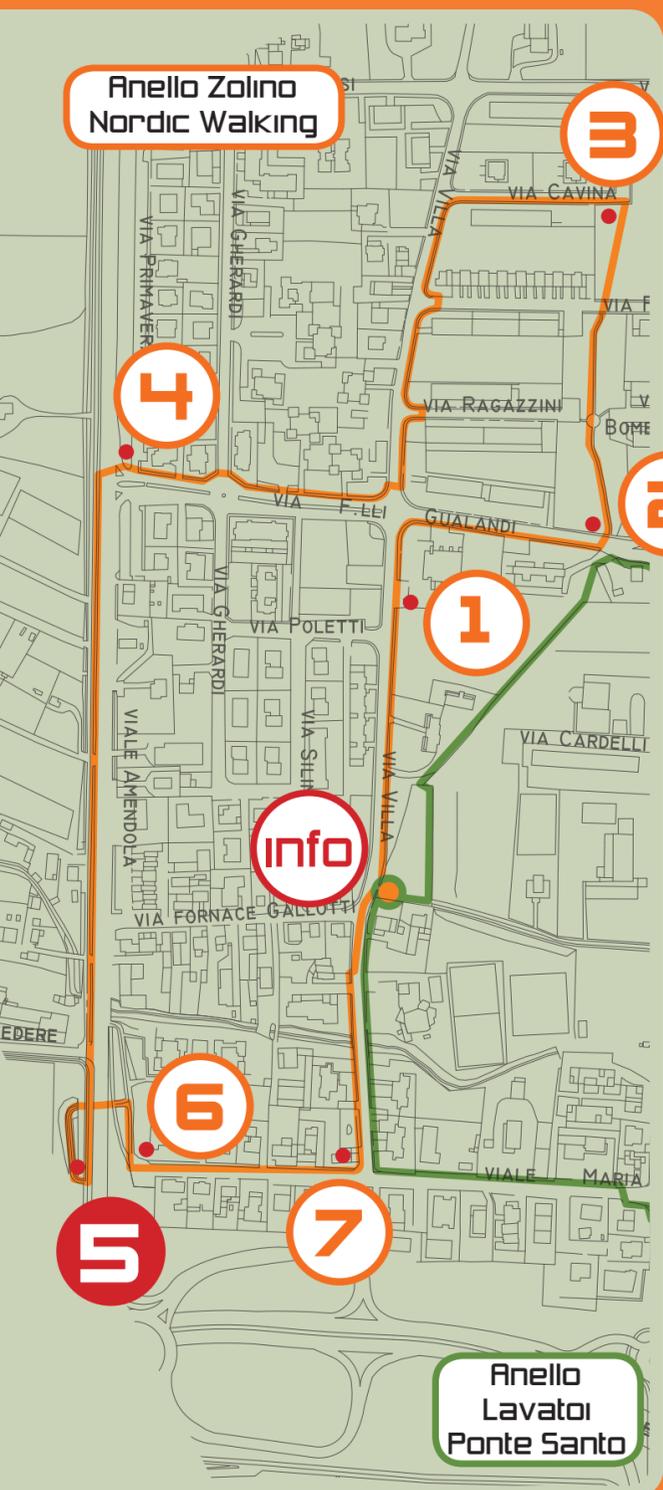
Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



IMOLA

I vestiti per camminare



Un paio di pantaloni comodi, una camicia o maglietta in estate, una felpa nella mezza stagione, maglione e giacca a vento in inverno, ma vanno bene pure delle tute di diverso peso. Meglio vestirsi a strati, più vantaggioso togliere una o due magliette che gestire una giacca imbottita.

Nella **stagione fredda** vestitevi a sufficienza anche se durante la camminata vi riscalderete, infatti se partite con i muscoli freddi rischiate facilmente tensioni muscolare e ... pericolosi strappi. In **estate**, una maglietta o una canotta può essere piacevole e così pure i pantaloncini corti. Attrezzatevi anche per la pioggia, con giacche impermeabili o marsupi che non vi facciano sudare eccessivamente.

Oggi esistono tessuti che mantengono bene il calore corporeo senza però surriscaldare e che riparano dalla pioggia permettendo tuttavia al sudore di evaporare (evitando raffreddamenti). Il **gore-tex** è un tessuto che viene utilizzato molto nel mondo dello sport. Le **calze** dovrebbero essere una seconda pelle: aderenti senza stringere, morbide e senza cuciture. In estate potete scegliere tra calze di cotone o quelle di "spugna", in inverno provate con due paia di calze sovrapposte: cotone o polipropilene sotto, lana sopra. Con il freddo molto intenso usate un **berretto** di lana. Il capo infatti costituisce circa 1/5 della superficie corporea e la dispersione di calore può essere notevole. Se praticate la camminata nelle ore centrali con il sole intenso (cosa peraltro poco consigliabile), usate una crema protettiva per il viso e riparate il capo dalle radiazioni più forti e nocive con un berretto con visiera, in quanto a volte gli occhiali da sole possono essere fastidiosi se si suda.



Imola Cammina



Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE

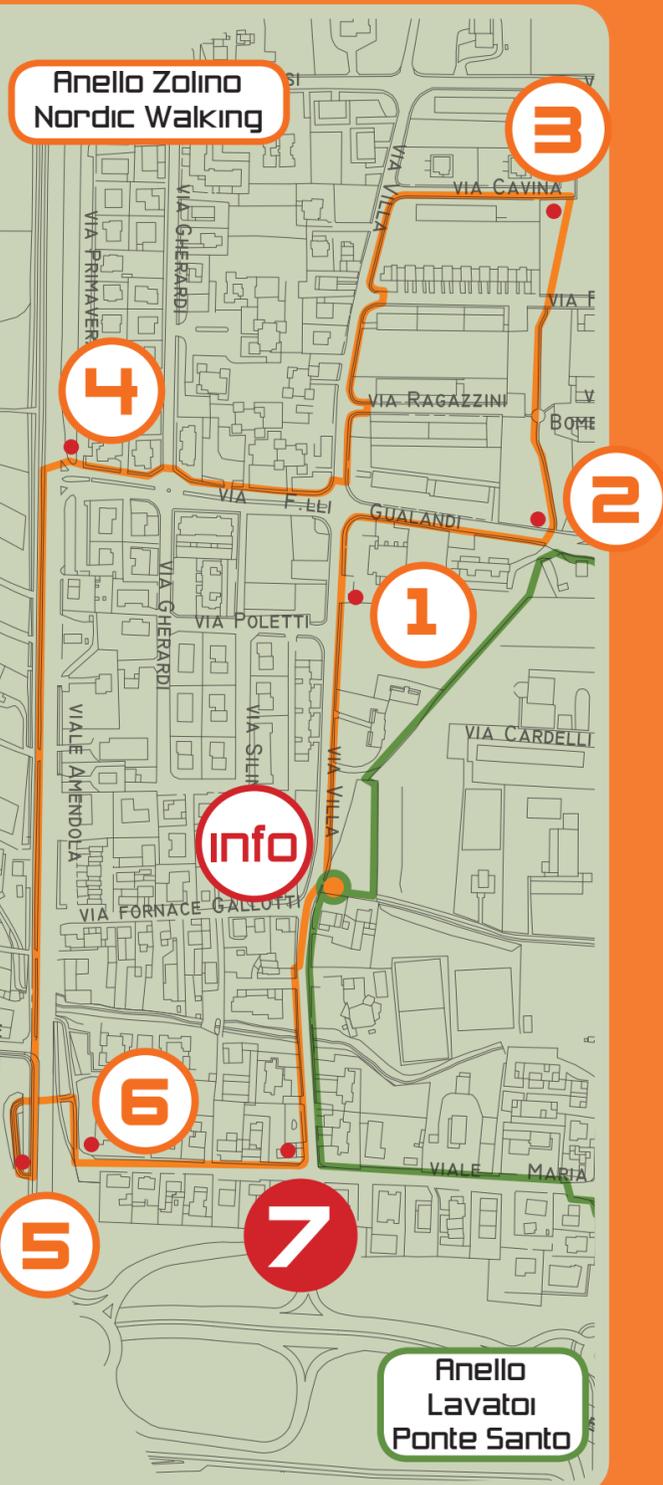
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Le scarpe più idonee

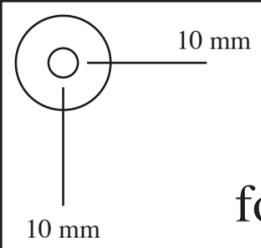
Nel camminare la scarpa è la prima “arma” da utilizzare, dovrà essere comoda e con la suola antiscivolo, ma sufficientemente flessibile, per permettere al piede di “srotolarsi” dal tallone fino alla punta delle dita e attutire l’impatto con il suolo. Non deve bloccare la **traspirazione**, anche perché i piedi sudati tendono più facilmente a formare vesciche. Devono avere una chiusura regolare con delle stringhe e una “linguetta” di protezione che impedisca dolorosi sfregamenti. La **tomaia** deve essere morbida, avvolgente quanto basta, per dare una buona protezione contro le slogature, flessibile nel punto in cui l’avampiede si piega, con imbottiture nei punti più soggetti ad abrasioni (calcagno). Può essere importante avere un **cuscinetto ammortizzatore** sotto il tallone, in gel o ad aria che riduce possibili problemi alle articolazioni. La **misura** deve essere abbondante, in genere un numero in più del vostro abituale, perché porterete delle calze spesse (no calze di nailon o gambaletti) cercando di osservare che tutte le dita si possano muovere in libertà.

Anello Zolino
Nordic Walking



Anello
Lavatoi
Ponte Santo





foro di Ø5

Cappuccio Ø10

Pannello 350 x 450 mm

