

La cartellonistica iniziale posta in corrispondenza del Giardino delle Farfalle, varco di ingresso al Park

NORDIC WALKING PARK®

▶ COS'È IL NORDIC WALKING

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa: è invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

▶ I BENEFICI

Con una corretta tecnica e una frequenza assidua si possono ottenere enormi benefici:

1. fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare);
2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed è quindi un allenamento per tutto il corpo;
3. migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;
5. migliora la capacità aerobica;
6. grazie all'uso dei bastoncini, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su ginocchia, caviglie e schiena: per questo, è particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni;
7. aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;
8. è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

Per migliaia di italiani, il Nordic Walking è diventato ormai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda; ma soprattutto è diventato un viaggio dentro sé stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

▶ FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking; infatti lo si può praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età, sia per benessere e fitness ma anche per sport.

NORDIC WALKING PARK MONTALTO DI CESSAPALOMBO

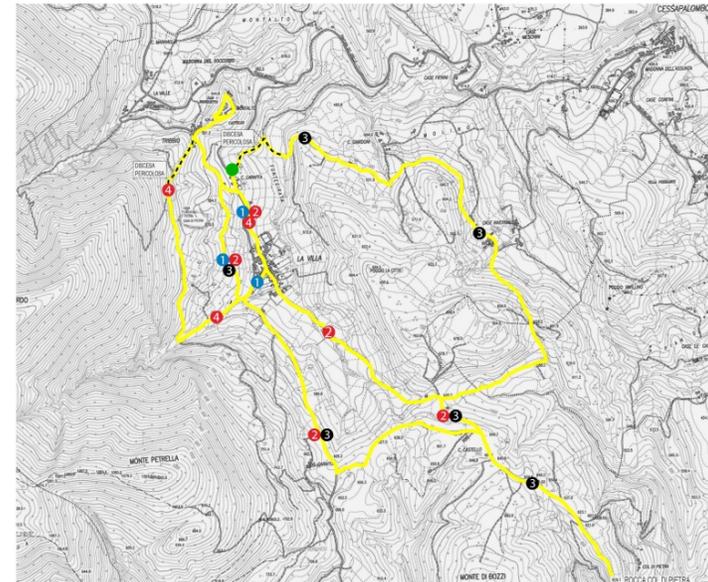
PERCORSI

- 1 LA VIA COMUNIS**
LUNGHEZZA 2.0 Km DISLIVELLO 90 m
- 2 LA VIA DELLA DEA CUPRA**
LUNGHEZZA 5.8 Km DISLIVELLO 240 m
- 3 LA VIA DEI PICENI**
LUNGHEZZA 10.5 Km DISLIVELLO 285 m
- 4 MONTIS ALTI**
LUNGHEZZA 4.3 Km DISLIVELLO 190 m

Alcuni brevi tratti dei percorsi presentano pendenza e fondo non idonei alla pratica del Nordic Walking

La titolarità e la gestione dei percorsi del Nordic Walking Park sono del Comune di Cessapalombo (delibera G.M. n.25 del 24 Aprile 2019)

● VOI SIETE QUI



CONTATTI COMUNE DI CESSAPALOMBO

☎ 0733 907132 ✉ info@comune.cessapalombo.mc.it

CONTATTI IL GIARDINO DELLE FARFALLE

☎ 3333402744 ✉ info@giardinofarfalle.it

▶ IMPARA IL NORDIC WALKING

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenza. Le emozioni che regala il Nordic Walking sono vere e profonde, e gli istruttori SINW, con la loro preparazione, non solo vi insegneranno la tecnica ma soprattutto vi faranno tornare a casa con il sorriso.

PER CONTATTARE GLI ISTRUTTORI DI ZONA

☎ 327 291 9452 🌐 www.maceratanordicwalking.it

