

# “Nordic Walking Park Abbadia di Fiastra”

## CARTELLONISTICA INIZIALE

# NORDIC WALKING PARK®

Scuola Italiana  
Nordic Walking

### ► 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 si possono facilmente ottenere enormi benefici:

1. fa perdere peso, 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 oramai 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 ABBADIA DI FIASTRA

**1 LAGHETTI**  
Lunghezza 3.70 km Dislivello 20 m

**2 URBS SALVIA**  
Lunghezza 8.60 km Dislivello 50 m

**3 DUE CROCI**  
Lunghezza 11.50 km Dislivello 150 m

### VARIANTI

**4 DUE CROCI - STRADA LAGHETTI**  
Lunghezza 0.50 Km Dislivello 10 m

**5 DUE CROCI - GELSI**  
Lunghezza 1.15 Km Dislivello 55 m

**6 DUE CROCI - URBS SALVIA (Variante estiva)**  
Lunghezza 1.40 Km Dislivello 110m

**7 URBS SALVIA - GELSI**  
Lunghezza 1.10 Km Dislivello 10m



**VOI SIETE QUI**  
Inizio percorsi



a cura della **SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING** - [www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.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](http://www.maceratanordicwalking.it)