



Nordic Walking

La Sezione CAI di Giussano propone ai Soci delle camminate da attuare con la tecnica Nordic Walking.

Il ritrovo è previsto presso il parcheggio del bar del laghetto di Giussano alle ore 17,45 nei giorni della settimana da Martedì a Venerdì.

Alle ore 18,00 si partirà tutti insieme per un giro, lungo uno dei diversi percorsi esistenti nella zona laghetto, stimolati dalla amicizia e dal profumo dei campi.

Prossimamente saranno organizzati anche dei Corsi di perfezionamento della tecnica con Istruttori di Nordic Walking dell'ANI

Il referente per questa attività è il Socio:

Antonio Tagliabue

Tel. 335 8062003



La tecnica della camminata nordica è "semplicemente" un inserimento dei bastoncini nella camminata normale e naturale. La tecnica dell'utilizzo dei bastoncini è simile a quella dello sci di fondo classico (passo alternato): il bastoncino viene appoggiato al terreno in corrispondenza della proiezione del baricentro del corpo. L'appoggio del bastoncino sul terreno permette una notevole riduzione del carico delle articolazioni delle ginocchia delle caviglie e delle anche. Applicando la tecnica corretta, si riesce a coinvolgere gran parte della muscolatura corporea rendendo la camminata nordica una forma di allenamento aerobico di grande efficacia. Come lo sci di fondo anche questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio regolare migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni, oltre a tonificare e rinforzare la muscolatura di tutto il corpo.

L'attrezzatura: per questa disciplina vengono utilizzati particolari bastoncini in materiale composito carbonio e/o fibra di vetro che, con una tecnica appropriata (stessa tecnica usata nello sci di fondo), durante il cammino permettono di coinvolgere fino al 90% circa della muscolatura del nostro corpo come in rari altri sport avviene. La lunghezza ottimale la si può calcolare impugnando il bastoncino e verificando che il gomito abbia un angolo di 90° circa (si può anche stimare la misura moltiplicando la propria altezza per il coefficiente 0,68 anche se le diverse proporzioni del corpo di ogni singola persona non ne fanno un metodo ottimale). Per l'utilizzo nei boschi o sullo sterrato i bastoni sono provvisti di una punta metallica, per utilizzi su asfalto si inserisce uno speciale gommino in gomma. I bastoni sono provvisti di particolari laccioli regolabili tramite un'apposita chiusura in velcro in modo da permettere il rilascio dell'impugnatura dopo la fase di spinta per non provocare un eccessivo affaticamento delle braccia.

Per saperne di più: www.scuolaitaliananordicwalking.it



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI GIUSSANO

Via Garibaldi, 57

20034 Giussano (MB)

Tel. 0362.850916

Fax 0362.850916

caigiussano@virgilio.it

www.caigiussano.it