

Il **Nordic Walking** è un'attività fisica sicura, naturale, dinamica, efficiente e adatta a tutti, che allena tutto il corpo in un modo olistico, simmetrico ed equilibrato.

Camminare correttamente con i bastoncini, aiuta ed eseguire un esercizio più naturale e completo. La schiena rimane più dritta, non vengono sovraccaricate le articolazioni quali ginocchia e anche e si utilizzano fino al 80% di muscoli in tutto il corpo.

Il coinvolgimento forzato della muscolatura genera effetti superiori a quanto ottenibile con una normale camminata con gli stessi ritmi, come ad esempio:

- aumento generalizzato della forza e resistenza nei muscoli principali e nel tronco superiore
- aumento significativo della frequenza del battito cardiaco a parità di ritmo<sup>[7]</sup>
- miglioramento delle vie vascolari ed efficienza dell'apporto di ossigeno
- 
- maggior facilità nella risalita di pendii
- consumo di maggior quantità di calorie rispetto alla normale camminata
- miglioramento di equilibrio e stabilità
- alleggerimento significativo degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie
- riduzione degli sforzi sulla struttura ossea

**Primo Itinerario realizzato :**

**Planimetria del percorso partendo dalla sede di Italia Nostra per complessivi 6 km circa**

