

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Nordic Walking: in cammino con Avis Legnano

Redazione · Saturday, August 30th, 2014



*Prima lezione del corso base di Nordic Walking, stamane al Parco Alto Milanese. Tanti appassionati e neofiti hanno raccolto l'invito della sezione legnanese dell'Avis. Di seguito, un servizio pubblicato sul sito dell'associazione alla quale ci si può rivolgere per ogni ulteriore informazione (Legnano – Via Girardi 19)*

---

L'Oms (Organizzazione mondiale per la sanità) ha indicato alcune linee guida molto semplici per limitare i rischi legati alle malattie cardiovascolari, tra le quali spicca la raccomandazione di praticare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno.

Tanti, troppi, chi ce l'ha il tempo? Viene subito da pensare.

Eppure, per quanto sedentari, c'è un'attività fisica che tutti noi compiamo ogni giorno, per la quale non c'è bisogno di costose tessere in palestra né di munirsi di attrezzatura sofisticate: camminare.

Avis Legnano fa sua questa sfida per promuovere la salute e il benessere organizzando un gruppo di Nordic walking, grazie alla partnership tra l'associazione e l'ASD Nordic Trail Italia, affiliata a Libertas e Coni, di Sesto Calende.



Rispetto alla normale camminata, il Nordic walking (sport assolutamente non competitivo) introduce l'uso di particolari bastoncini che completano i movimenti in modo da coinvolgere attivamente e tonificare la parte superiore del corpo, sia a livello muscolare che articolare.

Secondo i dati presentati dall'ASD Nordic Trail Italia, il Nordic walking permette di consumare il 45% di calorie in più rispetto alla normale camminata, coinvolge l'85 per cento dei muscoli, alleggerisce l'apparato motorio inferiore, incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione, e rilassa le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca.

Inoltre il Nordic walking migliora il tono dell'umore perché il cervello libera delle sostanze (endorfine e serotonine) capaci di contrastare ansia e depressione, armonizza il respiro e il battito

del cuore che nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure, allontana dalla mente i problemi rendendoli meno assillanti grazie ai miglioramenti fisici del corpo. Senza dimenticare un aspetto fondamentale: per camminare bisogna uscire di casa e andare in cerca di spazi aperti.

È quindi un ottimo pretesto per stare in mezzo alla natura.



This entry was posted on Saturday, August 30th, 2014 at 6:44 pm and is filed under [Cronaca](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.