

Nordic Walking tra le stelle

Pubblicato: Martedì 31 Maggio 2011

Panorami forestali alternati a lande, pavimenti di felce e soffitti di aghi, soffice muschio e fiori colorati, ma soprattutto **immacolata tranquillità: il Parco Pineta è un ambiente ideale per il Nordic Walking**, grazie anche alle proprietà morfologiche di sentieri e percorsi. Il Parco Pineta e la Fondazione Osservatorio Astronomico di Tradate organizzano **corsi ed escursioni di Nordic Walking** in compagnia dei suoi istruttori; il prossimo appuntamento è per venerdì 17 giugno con l'**escursione** dal titolo "**Nordic Walking tra le stelle**" dedicata a coloro che già conoscono questa tecnica sportiva. In programma **Venerdì 17 giugno 2011, alle 20.30, con iscrizione obbligatoria entro venerdì 3 giugno**. Sbacchettiamo nel tramonto, preparandoci per una serata suggestiva presso l'Osservatorio Astronomico alla scoperta del cielo stellato che ci sovrasta; escursione di Nordic Walking dedicata a coloro che già conoscono questa tecnica sportiva.

Nordic Walking

Nata tra i paesaggi della Finlandia, questa **salutare attività fisica** costituisce un **efficace concentrato di movimenti a basso impatto** sia muscolare che articolare; uno **sport che permette di godere a pieno del patrimonio naturale che ci circonda**, praticabile in tutte le stagioni, da soli o in compagnia.

I **vantaggi** di questa pratica sportiva sono **molteplici**, dal **miglioramento della mobilità delle articolazioni e rafforzamento della muscolatura** di tutto il corpo, passando per la **diminuzione dello stress** e, soprattutto, del **peso corporeo** (con una aumento di consumo calorico fino al 40% in più rispetto alla classica camminata), nonché l'**ottimizzazione degli aspetti cardio-circolatori e di respirazione**. Il **Nordic Walking** è efficace a condizione che si utilizzi correttamente la tecnica onde impedire effetti negativi con conseguenti sovraccarichi sull'apparato locomotore; per questo motivo è necessario apprenderla frequentando appositi corsi base.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it