



Chiaccherando con Francesco Lazzarini: istruttore certificato Nordic Walking.

Francesco Lazzarini è l'ideatore dell'asd (associazione sportiva dilettantistica) Dimensione Nordic Walking.... è istruttore certificato Scuola Italiana Nordic Walking dal 2011, ottenendo le seguenti specializzazioni: Riabilitazione Oncologica e NW, Dinamica della respirazione e consapevolezza del movimento nel MW, Anatomia e Fisiologia del corpo umano e elementi di Primo Soccorso, Analisi e Rieducazione Posturale, Tecniche e Didattica applicate alla pratica del Nordic Walking. Ha frequentato il master "Sport Business Management"; organizza to da Il Sole 24 Ore.

1) Che cos'è il Nordic Walking?

"Il Nordic Walking, o camminata nordica è un'attività adatta a tutti. Si caratterizza per l'utilizzo di appositi bastoncini che ci permettono di camminare naturalmente utilizzando sia la muscolatura degli arti inferiori, sia quella degli arti superiori

2) Caratteristiche e principali benefici?

"E' economico, facile, si pratica tutto l'anno e su tutti i terreni... è alla portata di tutti (donne, uomini, bambini, adulti e anziani). E' un eccezionale antistress, favorisce l'autostima, migliora il sistema cardiocircolatorio.

Chiaccherando con Francesco Lazzarini: istruttore certificato Nordic Walking.

Scritto da Enrico Ferranti

Venerdì 25 Ottobre 2013 16:33

Favorisce il dimagrimento e la tonificazione (in modo particolare di braccia e glutei), sviluppa la creatività e favorisce il contatto con la natura

3) Qual'è la differenza tra un'ora di camminata normale e una di Nordic Walking?

“Ogni 10 minuti di camminata normale si fanno 1000 passi, ogni ora 6000 passi; ogni 10 minuti di Nordic Walking si fanno 1000 passi e si effettuano anche 1000 spinte con le braccia, ogni ora 6000 passi e 6000 spinte con le braccia”

Per ulteriori approfondimenti il sito internet è: www.dimensionenordicwalking.it