

IVG

Laigueglia “finlandese”, arriva il nordic walking

di **Redazione**

24 Febbraio 2015 - 19:31

IVG.it



Laigueglia. La rete di imprese Qui Laigueglia porta un appuntamento fisso e gratuito nella Baia del Sole con il nordic walking. A partire da domenica 1 marzo, la successiva, 8 marzo, e per tutti i sabati fino al 30 maggio 2015, un istruttore qualificato sarà a disposizione sia di chi vuole iniziare che di coloro che già praticano questa semplice, quanto rivoluzionaria, disciplina sportiva che arriva dalla Finlandia.

“L’obiettivo del nordic walking è il benessere psicofisico - spiegano gli organizzatori - ottenuto con una ricetta composta da tre ingredienti base: la corretta postura, il corretto modo di camminare e la tecnica corretta nell’utilizzo dei bastoni specifici. Queste caratteristiche rendono la camminata nordica un’attività fisica completa e adatta a tutti: è un modo dolce di muoversi, ma è messa in gioco tutta la muscolatura. Questo fa sì che si abbia una redistribuzione dello sforzo tra arti superiori ed inferiori e, allo stesso tempo, una minor fatica percepita”. Terreno ideale per la pratica? Il bagnasciuga, oppure i sentieri larghi e puliti di un nordic walking park come quello realizzato sulle colline di Laigueglia.

L’appuntamento di domenica, come i successivi, si dividerà in due fasi. La prima, della durata di un’ora, sarà dedicata ai neofiti: l’istruttore introdurrà i partecipanti alla tecnica corretta andando a spiegare nello specifico e nella pratica cosa si intende per corretta

postura e corretto modo di camminare e accompagnando gli aspiranti nordic walkers a familiarizzare con la camminata con i bastoni. La seconda fase, della durata di circa due ore, consisterà in un vero e proprio allenamento pensato a chi già ha avuto un approccio alla pratica del nordic walking: potrà anche essere per i neofiti un'occasione per approfondire ulteriormente l'argomento. Attrezzatura necessaria: abbigliamento e scarpe comode per camminare e tanta voglia di muoversi e stare bene senza soffrire. I bastoni specifici saranno messi a disposizione dagli operatori di Qui Laigueglia.

Si parte domenica 1 marzo: ritrovo a Laigueglia presso Le Palme Beach (Corso G.B. Badarò) alle ore 9.30 con il corso di introduzione alla pratica e alle 10.30 per l'allenamento vero e proprio. Il tutto si svolgerà interamente sulla spiaggia di Laigueglia. Per informazioni www.quilaigueglia.it.