

# Nordic Walking

**Campo scuola Torrechiara ANWI Parma**

**una nuova attività fisica...**

**per tutti, ovunque,  
in ogni stagione!**

Il **Nordic Walking** è una forma sicura di esercizio fisico di resistenza, facilmente realizzabile e prontamente disponibile. Chi lo pratica beneficia di una vasta gamma di effetti salutari sia in persone sane che in quelle con varie patologie.

Il Cammino naturale e biomeccanicamente corretto, il controllo della postura e l'utilizzo attivo di un paio di bastoncini specifici sono le peculiarità di questa attività fisica all'aria aperta.



Specifiche ricerche scientifiche validate dimostrano che queste caratteristiche se attivate correttamente portano diversi benefici fra cui:

- aumento significativo del **lavoro muscolare** allenando il fisico in modo globale
- aumento del **consumo calorico** fino al 45%
- ottimo allenamento per il **sistema cardio-circolatorio** con aumento della resistenza e funzionalità
- effetti benefici sulla **pressione arteriosa**
- prevenzione e cura di **problemi alla schiena** riducendone il dolore
- migliora la percezione e il controllo della propria **postura**
- aumenta il **benessere psicofisico**

Per apprezzare i benefici effetti senza arrecare danni ai praticanti, il Nordic Walking deve essere insegnato da professionisti qualificati. Diffida quindi di "istruttori" improvvisati che non sono in grado di trasmetterti un'istruzione corretta ed efficace.

Da anni l'associazione Nordic Walking Italia (ANWI) sostiene un programma di formazione per qualificare istruttori di Nordic Walking in collaborazione con l'Università di Verona e i ricercatori scientifici del CERISM di Rovereto.

L'associazione Nordic Walking Italia (ANWI) è il rappresentante ufficiale in Italia del Nordic Walking e dell'organizzazione mondiale INWA (International Nordic Walking Federation). ANWI ha il compito di promuovere, di diffondere la pratica corretta e di salvaguardare la camminata nordica sul territorio italiano.

Fondata nel 2005, l'ANWI è riuscita a promuovere la disciplina in poco tempo e con grande successo; una rete di istruttori e associazioni certificate è già stata creata per l'organizzazione di corsi, allenamenti, escursioni e tante altre iniziative sono in fase di progettazione.

ANWI è l'unica organizzazione autorizzata dall'INWA a rilasciare diplomi o certificati riguardanti il Nordic Walking e i Nordic Fitness Sports in Italia.

**PERCORSO ROSSO** (km 3,1)

Percorso collinare ad anello percorribile in entrambe le direzioni su sentiero, carraia e vigneto con un dislivello di circa 120 mt. Parte e arriva dal parcheggio sotto il Castello e nel suo punto più alto attraversa i vigneti della Cantina Dall'Asta.  
DIFFICOLTÀ MEDIA.

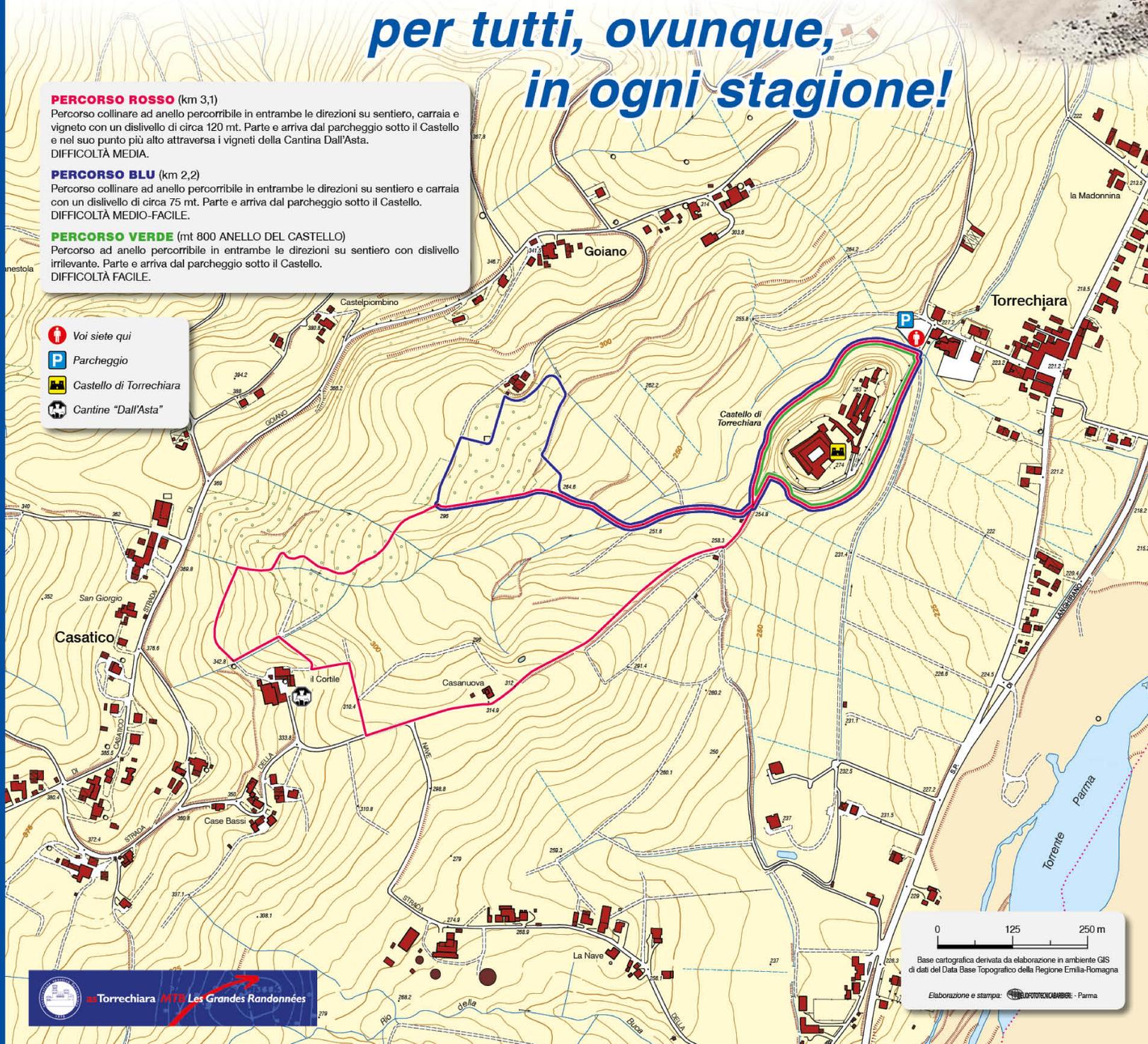
**PERCORSO BLU** (km 2,2)

Percorso collinare ad anello percorribile in entrambe le direzioni su sentiero e carraia con un dislivello di circa 75 mt. Parte e arriva dal parcheggio sotto il Castello.  
DIFFICOLTÀ MEDIO-FACILE.

**PERCORSO VERDE** (mt 800 ANELLO DEL CASTELLO)

Percorso ad anello percorribile in entrambe le direzioni su sentiero con dislivello irrilevante. Parte e arriva dal parcheggio sotto il Castello.  
DIFFICOLTÀ FACILE.

- Voi siete qui
- Parcheggio
- Castello di Torrechiara
- Cantine "Dall'Asta"



**ANWI**  
la professionalità è qualità - diffida delle imitazioni  
[www.anwi.it](http://www.anwi.it)

Associazione certificata:  
**Camminafacile Nordic Walking Parma - ANWI Parma**  
[www.camminafacile.it](http://www.camminafacile.it) - [info@camminafacile.it](mailto:info@camminafacile.it)

**Prof. Bonini Francesco**  
Istruttore certificato e Tecnico nazionale di Nordic Walking ANWI  
Cell. 335 45 76 69

