

I BASTONCINI

I bastoncini per il Nordic Walking, completamente diversi da quelli per il trekking, l'hiking, lo sky running e lo sci, si differenziano da questi pressoché per tutte le loro componenti, quali l'impugnatura, il passamano, il tubo, il puntale, nonché per i materiali e le tecnologie impiegati.

L'impugnatura, progettata per consentire durante il movimento una calzata perfetta e sicura, è realizzata con l'unione di due diversi materiali, in doppia durezza "dual tech" e con adeguati materiali, quali il sughero, la gomma termoplastica anallergica, differientemente, in relazione alle esigenze dell'utilizzatore.

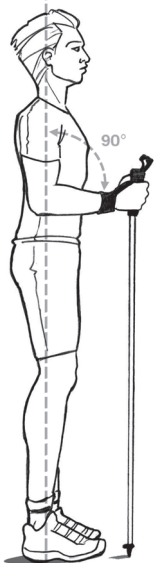
Il passamano, elemento essenziale nel bastoncino da Nordic Walking, deve consentire alla mano di mantenere il massimo controllo del bastoncino nell'apertura e nella chiusura della stessa durante la fase di trazione e spinta degli arti superiori. La chiusura, invece, deve fasciare il polso, generando una corretta aderenza senza stringere eccessivamente per non compromettere la circolazione sanguigna.

Il puntale ospita una punta in metallo duro, che nei prodotti più performanti è costruito in Carbuoro metallico comunemente chiamato « Widia », che garantisce una presa sicura su ogni terreno. Ha in dotazione una "scarpetta" (o gommino) applicata ad incastro sulla punta, appositamente studiato per superfici dure e rugose come l'asfalto.

Il materiale adottato nella costruzione del tubo è normalmente in composito (fibra di vetro e carbonio) o leghe leggere in Alluminio. Tali materiali consentono il mantenimento di una certa rigidità del bastoncino, pur essendo molto resistenti e leggeri.

Molti prodotti sono progettati e realizzati con un sistema di assorbimento ed eliminazione delle vibrazioni indesiderate.

Per adeguare la lunghezza del bastoncino alle caratteristiche del proprio corpo, impugnare il bastoncino e verificare che si formi, con il braccio e l'avambraccio, un angolo di 90°, senza il gommino infilato (vedi figura a lato).



www.gabel.it

Authorized online shop: www.gabelpoles.com

MAMY WALKING IN 5 PASSI

Il progetto Mamy Walking prevede 4 incontri informativi e di approfondimento pratico con istruttori qualificati al termine dei quali saranno organizzate delle camminate di gruppo:

- 1° incontro Abilità di relazione: La Comprensione (gratuito)
- 2° incontro Portare in fascia (gratuito)
- 3° incontro Le basi del Nordic Walking (a pagamento)
- 4° incontro Tecnica della camminata del nw (a pagamento)
- 5° A seguire saranno organizzati degli appuntamenti a cadenza settimanale per le camminate di gruppo (gratuiti)

Per informazioni e adesioni:

Associazione Culturale e di Promozione Sociale

InformAzione Crescita
Studi Abilità Umane

www.informazionecrescita.it

info@informazionecrescita.it

Sonia 339 5253680 Michela 349 3910526



A.S.D. Nuovi Sentieri
Scuola di Nordic Walking

nuovisentieri@gmail.com

Alberto 340-5414636

Le fasce porta bebè saranno messe a disposizione gratuitamente dal ZEROEMISSIONI S.A.S.



www.zeroemissioni.net

I bastoncini saranno messi a disposizione gratuitamente dalla ditta Gabel:



ItalianDesign
www.gabel.it

COMUNE
DI PADOVA



MAMY WALKING



cittàsane
rete italiana OMS

IL PROGETTO MAMY WALKING

Nasce dall'unione del Nordic Walking e del "portare in fascia", supporto ergonomico che permette alle mamme di tenere vicino a sé il proprio bambino, e la finalità è sostenere la donna a praticare un'attività all'aria aperta, con ritmi adeguati alla nuova condizione di mamma.

Durante gravidanza ed il parto i muscoli addominali, la postura e la circolazione sanguigna risentono del carico e del cambiamento dovuti al contenere e portare dentro di sé il bambino.

Il Nordic Walking è un'attività sportiva low-impact che consente alle mamme di ricominciare a prendersi cura del proprio corpo e a liberare la mente con un'attività piacevole all'aria aperta senza dover lasciare il proprio bambino e può essere praticato sin dai primi mesi dopo la nascita del bambino.

Il neonato trasportato in fascia rimane a contatto con la mamma, percepandone il battito cardiaco, il respiro e sentendosi contenuto come lo era i mesi precedenti nella sua pancia. All'interno della fascia la postura del bambino è adeguata a sostenere la colonna vertebrale e la corretta apertura delle anche.

La fascia viene utilizzata con diverse legature a seconda dell'età e delle esigenze di mamma e bambino lasciando libere le mani e le braccia per la pratica sportiva del Nordic Walking.

Mamy Walking è consigliato anche alle donne in gravidanza perché praticare un'attività fisica adeguata favorisce un migliore approccio al parto. Non ultimo, camminare in gruppo con altre mamme, permette la nascita di nuove relazioni e un naturale scambio di sostegno e comprensione che contribuiscono a sostenere questo frizzante, impegnativo e splendido momento della vita di una donna. Naturalmente aspettiamo anche i papà che vogliono provare questa esperienza con i loro bambini!

PORTARE IN FASCIA INSEGNANTE: CHIARA SCHIOCCHET

Incontri informativi verranno proposti per scoprire i vantaggi e le molteplici funzioni del portare in fascia per migliorare la crescita e lo sviluppo del bambino, ma anche e soprattutto la relazione tra lui e i genitori.

Cos'è una fascia e come sceglierla? Negli incontri con gli istruttori scopriremo le fasce e come utilizzarle in modo sicuro, creativo e divertente per portare i bambini in modo corretto fin dalla nascita, senza sforzi del genitore e con grande piacere dei piccoli.

Conosceremo i diversi tipi di supporti utilizzabili per portare, scopriremo i pregi e i punti fragili a cui fare attenzione, parleremo dell'importanza del contatto con il proprio bambino e della fisiologia

del portare e capiremo insieme quali sono i bisogni del bambino e come soddisfarli attraverso questa pratica. Comanderemo il motivo per cui "portare" non "viziosa" i bambini ma risponde ad un loro bisogno fisiologico.

Gli incontri sono aperti a tutte le mamme in gravidanza, a mamme e papà con bimbi dai 0 ai 3 anni ma anche babysitter, educatori, nonni o a quanti interessati.

I BENEFICI DEL NORDIC WALKING

E' risaputo che l'attività fisica contribuisce non poco al consumo energetico riducendo i rischi derivanti dalle possibili patologie collegate al sovrappeso; certamente i suoi benefici effetti vanno ben oltre, perché si riflettono su tutte le funzioni del nostro organismo e sulla maggiore efficacia di tutti gli apparati. Praticare il nordic walking in maniera regolare induce sistemi di protezione efficaci e sviluppa sempre più risorse e capacità motorie.

Tanti sono i benefici che si possono ottenere da questa pratica sportiva:

- migliora la coordinazione e la postura
- aiuta ad attenuare le rigidità del corpo
- tonifica praticamente tutta la muscolatura del corpo
- aiuta nella prevenzione e nella cura dei problemi alla schiena
- consente di bruciare calorie in eccesso e, quindi, mantenere il peso-forma o perdere peso, prevenendo l'obesità e il sovrappeso; abbinato ad una corretta alimentazione
- stimola la circolazione arteriosa e venosa
- previene l'insorgenza di malattie dell'apparato cardio-circolatorio
- porta un benessere psicologico riducendo l'ansia, la depressione e il senso di solitudine



ABILITA' DI RELAZIONE: LA COMPRESIONE

CONDUTTORI: SONIA E MICHELA CASOTTO

Le parole creano i rapporti umani, come i mattoni costruiscono la casa e come le cellule formano un organismo. Saper esprimersi e saper accogliere l'espressione dell'altro sono abilità che danno vita alla relazione con l'altro.

Essere genitore è una scelta di vita impegnativa e richiede molteplici abilità.

Una volta iniziato il percorso di divenire genitore esso proseguirà a lungo (almeno 20/25 anni) e man mano che il bambino cresce aumenteranno felicità e soddisfazione ma anche impegni e agitazioni e scelte da fare per il suo futuro e il vostro futuro come famiglia.

E' la qualità nelle relazioni in famiglia che permetterà al bambino di crescere in amore ed armonia, dove il bambino costruisce il suo futuro, la sua autostima il suo valore.

L'incontro vuole essere uno spazio di formazione per genitori, futuri genitori, ed educatori interessati alla crescita consapevole dei bambini

Anche PORTARE, in modo consapevole ed esplicito, è uno strumento di relazione, che si basa sull'ascolto reciproco. "Portare" ed "essere portati" è un modo per crescere, ovviamente come bambino, ma anche come genitori.

CHI SIAMO INFORMAZIONECRESCITA STUDI ABILITA' UMANE

L'associazione culturale di promozione sociale InformAzione-Crescita - Studi Abilità Umane nasce con il fine di insegnare le abilità di relazione a bambini, ragazzi e adulti. Grazie alla conoscenza trasformata in azione si ottengono risultati in ambito personale, familiare, di relazione e lavorativo. Vivere una vita con abilità di relazione significa essere belle persone che sanno realizzare le proprie mete in un contesto che le valorizza.

ASD NUOVI SENTIERI

L'Associazione Nuovi Sentieri, scuola Nordic Walking di Padova, nasce allo scopo di promuovere la pratica sportiva della camminata nordica meglio conosciuta come Nordic Walking; considerato uno sport completo di facile apprendimento ma di non semplice applicazione pratica.

Oltre a corsi propedeutici al corretto utilizzo dei bastoncini, organizziamo camminate di gruppo lungo gli argini della città o sui Colli Euganei.