

IMPARA LA TECNICA DELLA
CAMMINATA SPORTIVA
SABATO 5 OTTOBRE
CORSO BASE AL PARCO DEGLI
ACQUEDOTTI



Sabato 5 Ottobre

INFORMAZIONI DI BASE

- Appuntamento di fronte alla chiesa di San Policarpo in piazza Aruleno Celio Sabino, 50
- Ore 09:00 per chi deve rinnovare o fare la tessera Federtrek
- Ore 09:30 per i partecipanti in regola con il tesseramento
- Fermata metro più vicina al luogo dell'appuntamento GIULIO AGRICOLA linea A distante 500 mt
- Indossare abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica
- Le iscrizioni al corso base di camminata sportiva saranno limitate al numero max di 30 iscritti.
- Contributo spesa per i tesserati Federtrek euro 10
- Contributo spesa per chi deve fare o rinnovare la tessera euro 15 per il tesseramento + euro 5 per il corso base



INFORIDEA
idee in movimento



Associazione Affiliata
FederTrek
Escursionismo e Ambiente



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

COS'È LA CAMMINATA SPORTIVA

Conosciuta anche come camminata veloce o FitWalking è una disciplina che muove dal gesto motorio più naturale dell'uomo: il camminare.

Da questo si differenzia per una maggiore intensità dell'impegno rispetto al cammino tradizionale e per una tecnica opportunamente e scientificamente definita.

La camminata sportiva può comunque andare oltre l'aspetto sportivo e infatti può diventare uno stile di vita protesa verso il benessere fisico e mentale.

La camminata sportiva aiuta a mantenere il fisico attivo e a combattere lo stress quotidiano senza compiere sforzi eccessivi e senza sovraccaricare le nostre strutture muscolari, articolari e ossee. È un'attività che apporta grandi vantaggi all'organismo permettendo di riscoprire lo star bene mentale e fisico, senza le controindicazioni che possono invece presentare alcuni sport come ad esempio anche la corsa.

BENEFICI

1. Aiuta a dimagrire e perdere peso per effetto del lavoro aerobico e della tonificazione muscolare
2. Permette di bruciare molte più calorie rispetto ad una camminata lenta
3. Tonifica tutto il corpo e in particolare rassoda gambe e glutei
4. Permette di allenare l'apparato cardiorespiratorio
5. Fa molto bene alla circolazione, favorendo la prevenzione di patologie cardiovascolari e del colesterolo.
6. È un ottimo allenamento per chi soffre di diabete
7. Rinforza il sistema immunitario
8. Riduzione del rischio di cancro al seno
9. Difesa contro la depressione
10. Migliora la creatività

COSA IMPARERAI

- Gli elementi base della camminata sportiva
- Il lavoro del piede come elemento di propulsione e l'ampiezza ottimale del passo
- Il movimento funzionale del bacino
- Gli esercizi per il miglioramento del gesto tecnico
- Camminata pratica con correzione degli errori
- Come ottenere un allenamento completo per perdere peso e per mantenersi in forma



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

IN PREPARAZIONE

Vi informiamo che è in elaborazione il calendario settimanale per gli allenamenti di camminata sportiva che si terranno in vari parchi urbani della capitale.

Per partecipare agli allenamenti settimanali partecipare al corso base è obbligatorio.

BUONA CAMMINATA A TUTTI VOI



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.