 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **211** | ***NORDIC WALKING*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Vincenzo Manenti** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 10.00 -11.30 |
| **Periodo** | Dal 5 novembre al 10 dicembre 2024 (6 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | località parco Montecchio **Alzano Lombardo,** ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa |
| **Argomento** | **BENESSERE** |
| **Presentazione** | *Il corso di Nordic Walking (camminata nordica o marcia nordica) si prefigge di insegnare la corretta tecnica di utilizzo degli appositi bastoni che diventano strumenti fondamentali e assumono il ruolo protagonista nell’esecuzione di uno sport che coinvolge la quasi totalità (circa il 90%) della muscolatura corporea. Durante il corso, attraverso la rigorosa analisi funzionale e biomeccanica delle varie strutture corporee coinvolte nel cammino e nell’uso del bastone, si otterrà il risultato di migliorare coordinazione e postura, alleviare i dolori articolari grazie al minore stress delle articolazioni di bacino ed arti inferiori, tonificare tutto il corpo, stimolare il metabolismo, allenare velocità, resistenza e potenza. Il corso grazie alla naturale progressione delle lezioni consentirà a chiunque di partecipare a prescindere dalla propria forma fisica.*  *I bastoni da Nordic Walking sono messi a disposizione dall'insegnante.* |
|  | **ATTENZIONE: E' RICHIESTO COPIA CERTIFICATO MEDICO PER PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO.**  **NON PORTARE ZAINI O TRACOLLE MA EVENTUALMENTE SOLO UN MARSUPIO**  **ATTENZIONI IL CORSO E’ PROGRESSIVO. CHI NON PARTECIPA ALLE PRIME 2 LEZIONI NON POTRA’ PROSEGUIRE IL CORSO.** |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 05.11..2024 | Presentazione del materiale. Concetto di equilibrio. Coordinazione oculo podalica. |
| **2** | 12.11.2024 | Cenni di anatomia dell'anca e dell'arto inferiore. |
| **3** | 19.11.2024 | Impugnatura del bastone. Lavoro con impugnatura asimmetrica. Lavoro simmetrico, |
| **4** | 26.11.2024 | Elica podalica. Coordinazione oculo mano podalica |
| **5** | 03.12.2024 | Tecniche asimmetriche |
| **6** | 10.12.2024 | Consolidamento. Lavoro in coppia |