 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **3** | ***NORDIC WALKING accademico 1° livello*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Vincenzo Manenti** |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 10.00 - 11.30 |
| **Periodo** | Dal 6 ottobre al 10 novembre 2025 (6 incontri - € 30,00) |
| **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.*  ***N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, al massimo il primo giorno di corso al tutor o al docente****.* |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 06.10.2025 | Presentazione del materiale. Concetto di equilibrio. Coordinazione oculo podalica. |
| **2** | 13.10.2025 | Cenni di anatomia dell’anca e dell’arto inferiore |
| **3** | 20.10.2025 | Impugnatura del bastone. Lavoro con impugnatura asimmetrica. Lavoro simmetrico |
| **4** | 27.10.2025 | Elica podalica. Coordinazione oculo mano podalica |
| **5** | 03.11.2025 | Tecniche asimmetriche |
| **6** | 10.11.2025 | Consolidamento. Lavoro in coppia |