



## **CONSIGLI DA RICORDARE ALLA PRIMA USCITA CON BASTONI DA NORDIC-WALKING**

### **1 - QUANDO PORTI AVANTI UN BRACCIO, PORTA AVANTI LA GAMBA OPPOSTA**

L'uso dei bastoncini crea un po' di confusione a livello di coordinazione. Per camminare nel modo più naturale possibile, prova a dimenticare di avere i bastoncini. Non appena perdi la coordinazione, lascia i bastoncini trascinandoli per qualche metro prima di afferrarli nuovamente.

### **2 - IL BASTONCINO SI CONFICCA A TERRA A METÀ FALCATA**

Con la punta orientata all'indietro, i bastoncini si conficcano a terra: tra i piedi. Così facendo, assolveranno interamente la loro funzione: darti slancio in avanti quando ti dai la spinta con le braccia.

### **3 - MANTIENI UNA POSTURA ERETTA!**

Anche in questo caso, si tratta di dimenticarsi di avere i bastoncini. Guarda dritto davanti a te: in questo modo potrai aprire la gabbia toracica sfruttando al massimo la capacità respiratoria e alleviando la colonna vertebrale.

### **4- E PER IL PIEDE, QUALE MOVIMENTO?**

Nel *Nordic-walking*, il movimento del piede riprende lo stesso principio della camminata veloce in 3 fasi: dopo aver attaccato il tallone a terra, il piede rulla completamente fino a raggiungere lo slancio attraverso l'alluce.

Ricordati di ispirare ed espirare!

**AI SM. INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA**