



CORSI DI POWERWALKING PRIMO LIVELLO



**CORSI TENUTI DA ISTRUTTORI NAZIONALI DI FITWALKING
con diploma rilasciato da PGS, Ente Nazionale di promozione sportiva riconosciuto CONI**



I corsi si basano su un format costruito allo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:

- acquisire la corretta tecnica del cammino (Powerwalking)
- migliorare la propria postura
- essere in grado di raggiungere al termine del corso la capacità di camminare alla velocità di almeno 6 km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40 minuti.

Il corso si svolge in 10 lezioni di 1 ora, 2 volte alla settimana.

Nel corso verranno spiegate e messe in pratica le tecniche per impostare e ottimizzare:

- Passo e falcata (attacco - oscillazione - singolo e doppio appoggio - spinta)
- Movimento del piede (appoggio - attacco di pianta - spinta)
- Movimento delle gambe
- Mobilità del bacino
- Uso delle braccia • Respirazione

Verranno inoltre affrontati i principi metodologici per:

- La regolarità e la costanza negli allenamenti
- L'adattamento progressivo allo sforzo
- Il recupero da affaticamento
- L'allenamento alla resistenza
- L'allenamento per migliorare forza, flessibilità, coordinazione

Le evidenze scientifiche degli ultimi decenni dimostrano senza ombra di dubbio che il camminare porta innumerevoli benefici:

- abbassa la pressione sanguigna
- riduce il rischio di infarto
- rafforza il tessuto osseo riducendo il rischio di osteoporosi
- tonifica i muscoli
- migliora la respirazione e fa bene ai polmoni
- aiuta a perdere peso
- riduce il colesterolo cattivo
- alza il colesterolo buono
- riduce ansia e pressione, aumenta la produzione di endorfine
- aiuta a controllare il diabete
- riduce il rischio di glaucoma
- riduce il rischio di Alzheimer
- rende più elastici
- migliora l'equilibrio e previene le cadute

I corsi verranno confermati con il raggiungimento del minimo di iscritti richiesto per lo svolgimento del corso. E' richiesto un certificato medico per 'attività sportiva non agonistica'.



AFFILIATO



AFFILIATO

COSTO DEL CORSO: 125,00 €, 105,00 € per A2A

CONTENUTI: comprende 10 lezioni di un'ora, valutazione personalizzata della postura, tessera Olimpia Sport, maglietta PowerWalking, 2 ore di video clip del corso, certificato di partecipazione.

LUOGO E FREQUENZE: Giardini Montanelli, dal 19 maggio, tutti i lunedì e giovedì dalle 18:30 alle 19:30.

PER INFORMAZIONI:

Mario Smanio Tel. e Whatsapp 339/899.56.26 - www.olimpiasport.org - olimpiasportasd@libero.it

PER ISCRIZIONI: vai sulla pagina www.olimpiasport.org/a2a, clicca dove ti viene indicato e compila la scheda con i tuoi dati. Verrai portato ad una pagina nella quale potrai scegliere se versare la tua quota tramite bonifico (ti verrà fornito l'IBAN) o con carta di credito.