Atletica: anche a Siracusa il Nordic Walking, fra una settimana le prime prove al “Di Natale”

La prima società del Sud Italia con una disciplina innovativa dell’atletica leggera. Anche a Siracusa sarà possibile praticare il Nordic Walking, molto diffusa nel nord d’Italia, che prevede durante il cammino l’utilizzo di appositi bastoncini. La tecnica con la quale anche le braccia diventano funzionalmente propulsive, una disciplina che diverte e aiuta a ritrovare l’equilibrio psico-motorio. “Uno degli aspetti qualificanti è lo sviluppo e l’allenamento della coordinazione motoria – spiegano gli organizzatori -,
altre qualità motorie sono: la resistenza, la mobilità, la stabilità e la propriocezione. Il nostro scopo è sfruttare la disciplina per aumentare le capacità motorie. I benefici? Favorire la salute dell’apparato cardiaco, circolatorio respiratorio, migliora la postura, tonifica i muscoli, aumenta la resistenza aerobica, riduce le tensioni muscolari”. Appuntamento a venerdì 11 gennaio al Campo scuola Di Natale a partire dalle 15 con una prima lezione dimostrativa organizzata dal Nordic Walking Siracusa ASD Milone e l’A.S.D Selene-Milone-Diana. Gli istruttori saranno Cinzia Sipala e Marco Tassanelli.