

NORDIC WALKING E SALUTE Esperienze e strumenti di educazione alla salute e riabilitazione animazione

Prezzo: **Prezzo di listino** 22,00 € **Prezzo a te riservato** 20,90 €

Codice	9788891604675
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	9 giu 2014
Reparto	LIBRI
Autore	Cecchetto Luca
Editore	Maggioli

Descrizione

Non vi è al mondo medicina più potente del movimento fisico. È accertato che un soggetto sedentario ha un rischio di morte otto volte superiore, e molti studi condotti in ambito oncologico hanno dimostrato che l'attività fisica aiuta nella prevenzione contro il cancro. Il cosiddetto "farmaco buono" (cioè l'esercizio fisico codificato) è la medicina del domani. La camminata nordica o Nordic Walking rappresenta un modello di attività fisica ideale. È un'attività fisica aerobica, a bassa intensità, ove l'utilizzo dei bastoncini per la progressione risulta utile sia per una attenuazione del carico sugli arti inferiori sia per il contemporaneo utilizzo degli arti superiori. È a basso costo. Può essere svolta in qualsiasi contesto sia outdoor sia indoor. È infine un'attività che si può praticare sia autonomamente che nel contesto di un gruppo. La pratica del Nordic Walking apre una strada soprattutto a coloro i quali hanno perso la fiducia di poter ancora sfruttare capacità precedentemente disponibili e delle quali avvertono la progressiva perdita, proponendosi come interfaccia "pro-terapeutica" per il mantenimento (ma anche il recupero funzionale) dell'attività motoria caratterizzante la specie umana: il Cammino. È particolarmente raccomandata a chi incomincia o a chi si trovi in condizioni fisiche ancora non perfette (sovrappeso, problemi articolari), o per soggetti con problemi di equilibrio e propriocezione, con astenie gravi, o anziani che hanno già dovuto ricorrere al deambulatore e che ne sono diventati dipendenti, soggetti obesi o con problemi circolatori periferici, soggetti con malattie dismetaboliche per le quali la dieta è solo una parte della terapia.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

