



- [Home](#)
- [Chi siamo »](#)
- [Ginnastiche per la postura »](#)
- [Ginnastica terza età »](#)
- [Corsi individuali »](#)
- [Eventi »](#)
- [Giovani »](#)
- [Gruppi di cammino](#)
- [Nordic Walking](#)
- [Blog](#)

Seguici anche su:



Problemi di cuore e sovrappeso, i medici: “Sì” al Nordic Walking

Posted on 21 ott 2014 in [Blog](#), [News salute in movimento](#), [Nordic Walking Treviso](#) | [0 comments](#)



Un passo alla volta il Nordic Walking – 10 milioni di praticanti nel mondo – sta conquistando anche il mondo della **medicina**, come ci racconta un lancio odierno dell’ANSA. L’agenzia riporta infatti che due **enti europei** hanno riscontrato i **benefici del Nordic Walking** per “la riabilitazione di chi ha patologie cardiache, i portatori di pacemaker e per il trattamento dell’obesità”.

Si tratta dell’[European society of cardiology](#), una società nata per la **prevenzione delle patologie cardiovascolari** attraverso attività di educazione e informazione, che lo scorso 26 settembre pubblicava sull’European journal of preventive cardiology i risultati di uno studio che definiva “promettente la specialità per chi soffre di insufficienza cardiaca e per i portatori di pacemaker”. **Sperimentato su 111 malati**, monitorati a distanza, per 5 volte alla settimana e per 8 settimane complessive, il Nordic Walking è stato ritenuto “sicuro ed efficace a scopo riabilitativo più del semplice camminare”.

Peraltro [non era la prima volta](#) che l’ente europeo rilevava i benefici della camminata nordica.

La seconda ricerca è stata pubblicata sul [Journal of human kinetics](#), un periodico interdisciplinare che raffronta i più recenti studi scientifici sul movimento. I risultati di questo studio dimostrano che “in un campione di 46 donne obese e in menopausa, un allenamento di Nordic Walking di 10 settimane – composto da 10 minuti di riscaldamento, 40 minuti di camminata nordica, 20 minuti di ginnastica a corpo libero e 10 minuti di stretching – **diminuisce il punto vita, migliora il metabolismo e la forza muscolare**”. Secondo il riepilogo fornito dall’ANSA, inoltre, gli studi attestano che questo tipo di attività motoria “fortifica anche la parte superiore del busto al contrario di molte altre attività come corsa, bici o camminate”, che si concentrano soprattutto sulla parte inferiore del corpo.

Secondo questi studi, infine, il Nordic Walking brucia più calorie della corsa.

Del resto, questi non sono i primi studi sul tema: ad esempio, ancora nel 2010, la **Facoltà di Scienza Motorie di Verona** aveva portato a termine lo studio “[Nordic Walking training program improves physical health and exercise capacity in obese middle-aged women](#)”, condotto su 23 donne sovrappeso e attestante i **benefici della camminata nordica per ridurre l’obesità**.

Aspetta! Forse Potrebbero Interessarti Anche:



[Torna il Beach Nordic Walking a](#)

[Nordic Walking, come ricevere i](#)

[Nordic Walking e arte: il concerto al](#)

[Nordic Walking fitness: il segreto](#)

Leave a Reply

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *

Email *

Sito web

Commento

È possibile utilizzare questi tag ed attributi XHTML: <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite=""> <code> <del datetime=""> <i> <q cite=""> <strike>

Newsletter: richiedi qui gli aggiornamenti di
A.S.D. Strada Facendo - Scuola ANWI
Treviso



e-mail

nome

No spam: dati trattati ai sensi della normativa vigente
sulla privacy!

Ricerca per:

Tag dal blog

[Abbigliamento Nordic Walking](#) [Arte e cultura](#) [Attività motorie](#) [Attività motorie anziani](#) [back school](#) [Bambini](#) [Beach Nordic Walking](#) [Carta di Toronto - Lasciamo il segno](#) [Cene Strada Facendo](#) [Chiarano](#) [Consiglio Direttivo](#) [Convenzioni](#) [Corso back school](#) [Corso cardio tonic](#) [Corso ginnastica dolce](#) [Corso ginnastica globale](#) [Corso ginnastica posturale](#) [Corso gymstick](#) [Corso okido](#) [yoga e meiso shiatsu](#) [Corso power](#)

[yoga](#)[Corso stretching energetico](#)[Corso Tai Chi](#)[Corso zumba](#)[Datti una mossa](#)[Educazione motoria](#)[Fieraginnastica globale](#)[Green Tour](#)[Gruppi di cammino](#)[Idee regalo](#)[eSOLO](#) [Meiso Shiatsu](#) [Treviso](#)[Metodo Bates](#)[Morgano](#) [Nordic Walking](#)[Palestra Strada Facendo](#)[Partnership](#)[Preganzio](#)
[Prevenzione](#) [Progetti salute benessere](#)[San Biagio di Callalta](#)[San Liberale](#)[SM-System](#) [Trattamenti benessere](#) [Workout Nordic Walking](#)

Articoli recenti sul blog

- [Nordic Walking: nasce il workout integrato con lo Stretching energetico](#)
- [Si scrive Taiji Quan e Taichi Quan: si legge prevenzione](#)
- [A San Valentino il Nordic Walking si sposa con lo Stretching energetico dei meridiani](#)
- [Laura Gasparini, vent'anni di studio applicati alla ginnastica dolce](#)
- [Sabato 20 dicembre Open Day speciale benessere a Strada Facendo Indoor](#)

Calendario blog

marzo: 2015

L M M G V S D

1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

[« feb](#)

- [Home](#)
- [Chi siamo](#)
- [Ginnastiche per la postura](#)
- [Ginnastica terza età](#)
- [Corsi individuali](#)
- [Eventi](#)
- [Giovani](#)
- [Gruppi di cammino](#)
- [Nordic Walking](#)
- [Blog](#)

Designed by [Elegant WordPress Themes](#) | Powered by [WordPress](#)