

## **Gymstick Italia e Scuola Italiana NW: accordo importante per un allenamento completo e un corpo perfetto**

*Definito un accordo di partnership tra la Scuola Italiana Nordic Walking e Gymstick Italia per una stretta collaborazione nello sviluppo del Gymstick Nordic Walking, una grande opportunità per tutti i praticanti di nordic walking italiani che a breve avranno a disposizione moltissimi istruttori su tutto il territorio per poter apprendere le tecniche di allenamento utilizzando i bastoncini con gli elastici per ottenere un corpo tonificato e al massimo della forma.*

Bologna 17 Marzo 2010 - Sotto l'egida di **Gymstick International** è stato siglato ieri 17 marzo 2010 a Bologna l'accordo tra la **Scuola Italiana Nordic Walking** e **Gymstick Italia** per l'introduzione del Gymstick Concept nel nordic walking, vale a dire del nuovo metodo di allenamento con elastici, appositamente studiati per l'applicazione sui bastoncini da nordic walking, che permettono di ottenere un completo sistema di training per lo sport, per il fitness e per il benessere. Infatti tramite opportuni esercizi si riescono a sviluppare lavori specifici per mobilizzazione, coordinazione, core stability, tonificazione e potenziamento, forza, allenamento aerobico, che andranno a completare il già ottimo movimento del nordic walking.

Piena soddisfazione dunque da parte di Pino Dellasega e Fabio Moretti, direttori tecnici della Scuola Italiana NW, di Piero Lerede, responsabile marketing ed eventi di Sportilia e Azzurra Srl (distributore in Italia del prodotto) e di Vittorio Di Claudio Personal Trainer, Head Coach e responsabile della Gymstick Italia. Infatti ora la Scuola Italiana è **partner ufficiale di Gymstick Italia** per il nordic walking e, seppure nella massima condivisione e collaborazione, avrà la gestione autonoma nella formazione dei suoi **istruttori di Gymstick Nordic Walking**.

Un ulteriore grande passo in avanti ed una nuova opportunità per tutti gli istruttori di Nordic Walking italiani che d'ora in avanti, dopo aver seguito gli appositi corsi per acquisire la qualifica da Gymstick Nordic Walking Instructor, potranno proporre il Gymstick a tutti gli appassionati di nordic walking italiani.

D'accordo con Lerede e Di Claudio è stato già messo in programma per il mese di ottobre un **grande evento Gymstick di due giorni a Sportilia**, il tempio della formazione e della preparazione sportiva di tantissime discipline, dove il nordic walking incontrerà le altre realtà del mondo Gymstick per una crescita in sinergia. E sicuramente nei primi mesi estivi verranno già programmati i primi corsi per istruttori di Gymstick Nordic Walking.

Già molti anni fa venne introdotto l'uso degli elastici, che ai tempi erano addirittura delle camere d'aria di bicicletta, nella preparazione atletica di molti sport come ad esempio lo sci di fondo o l'atletica. Il nuovo sistema Gymstick è straordinario per la preparazione atletica e il potenziamento in tutte le discipline sportive, ma soprattutto proposto ai giovani è utile oltre che per tonificare, anche per la coordinazione e l'equilibrio, senza però sollecitare le articolazioni ancora non pronte nell'età giovanile per effettuare grandi sforzi.

Ma l'uso del Gymstick si presta per essere un **ottimo allenamento** anche per persone poco allenate, ad anziani o per l'utilizzo nella riabilitazione grazie alla possibilità di poter utilizzare **elastici di durezza diversa** che permettono di variare in modo molto semplice e mirato l'intensità del lavoro.

Un attrezzo dunque semplice e economico che, se usato nel modo corretto, rappresenta veramente **la soluzione per un corpo perfetto**. Nordic walking e Gymstick, camminata ed esercizio attivo completo, sono la giusta miscela per dimagrire e nello stesso tempo tonificare il corpo e mantenersi in forma.

L'accordo prevede anche la possibilità per i moltissimi istruttori di nordic walking italiani (che sono anche tanti personal trainer, istruttori di fitness, insegnanti di nuoto, preparatori atletici, fisioterapisti, ed altri professionisti del mondo sportivo) di poter partecipare al percorso di formazione Gymstick completo a condizioni agevolate con l'opportunità di seguire master class e corsi per ottenere la qualifica di istruttore di Gymstick Muscle, Gymstick Cardio e Gymstick Acqua.

I corsi per Istruttori di Gymstick Nordic Walking saranno tenuti in Italia da Fabio Moretti e Pino Dellasega (che sono stati abilitati come Master Trainer secondo le nuovissime direttive formative Gymstick nel corso dell'ultimo Workshop svoltosi a Lahti in Finlandia dal 11 al 14 Marzo 2010) in collaborazione con Vittorio di Claudio responsabile unico della formazione Gymstick Italia.

Nelle prossime settimane verrà reso noto il programma dei prossimi corsi istruttori di Gymstick Nordic Walking e dei primi eventi che verranno organizzati grazie a questa nuova collaborazione.

#### **GYMSTICK INTERNATIONAL e GYMSTICK ITALIA**

**Gymstick International Oy** ha sviluppato un concetto di fitness suddiviso in 3 idee principali che offrono agli amanti dell'allenamento e del fitness un semplice ed efficace modo di per sviluppare un piacevole e sano stile di vita. Il cosiddetto "**Gymstick Concept**", oramai sviluppatosi in oltre 30 paesi in tutto il mondo, include efficaci forme di esercizi sia per l'attività indoor che per quella outdoor: **Gymstick Nordic Walking** e il **Gymstick Training per l'outdoor**, **Gymstick Original per l'indoor** and **Gymstick Acqua** per gli amanti della piscina o dell'acqua in generale. Proprio grazie alla loro semplicità e alla grande efficacia, queste attività sono sicuramente tra le migliori forme di allenamento che siano mai state proposte fino ad oggi. Il Gymstick Fitness Training offre uno dei più motivanti modi per migliorare la condizione fisica, il controllo del peso e l'allenamento sia da soli che in gruppo.

Nel nostro paese la formazione e lo sviluppo delle attività è affidata al team di **Gymstick Italia**, coordinata da Vittorio di Claudio, mentre i prodotti vengono commercializzati da **Azzurra Srl** e dal suo responsabile italiano Piero Lerede.

#### **SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING**

La **Scuola Italiana Nordic Walking** è la rappresentante ufficiale in Italia per la pratica e la divulgazione del Nordic Walking originale finlandese inventato nel 1997 da **Marko Kantaneva (Copyright © – Marko Kantaneva® – PoleAbout® – All rights reserved 1994-2009 – Scuola Italiana Nordic Walking®)** facendo parte dell'**Associazione Internazionale PoleAbout Network** che promuove a livello mondiale il concetto originale del Nordic Walking – Sauvakävely. **www.poleabout.com**

Fondata nel 2008 da Fabio Moretti e Pino Dellasega, International coach di Nordic Walking, la Scuola Italiana Nordic Walking opera in tutto il territorio nazionale con lo scopo di **promuovere e sviluppare il nordic walking** o camminata nordica sul territorio italiano. Inoltre la Scuola Italiana si occupa anche dell'organizzazione dei **corsi per la formazione degli istruttori di nordic walking** curando e cercando di sviluppare in particolar modo la crescita professionale di ognuno di essi.