

## NorHIIT Walking®

27 settembre 2021

Istruttore Massimo Bisconcin

Il suo scopo fondamentale

è quello di ri-sincronizzare il nostro orologio biologico.

La sua alterata regolazione è molto spesso causa di sintomi, scarsa qualità di vita e predisposizione a malattie croniche.

Attraverso il Nordic Walking, opportunamente adattato, si fanno degli esercizi intervallati ad alta intensità fisica alternati a periodi a intensità fisica bassa o moderata.

Il tutto secondo schemi scientifici altamente validati e controllati.

E' importante dotarsi di cardiofrequenzimetro a fascia toracica.

La misurazione costante della frequenza cardiaca e la parte preponderante del workout NordHIIT Walking®



Questa metodica si pratica con massima utilità al mattino presto a digiuno. Sono previsti degli incontri informativi nel corso dell'anno dedicati all'ottimizzazione ed alla ricerca della performance psicofisica.

La particolare concentrazione dell'esercizio ed il monitoraggio costante durante l'esecuzione permettono di concludere il workout senza, generalmente, ostacolare il normale inizio della stessa giornata di lavoro di ciascuno, anzi ottimizzandola.

Quando: Martedì, Giovedì e Sabato ore 6.10 del mattino

Dove: dipende dalla stagione. Comunque sempre su suolo regolare asfaltato o comunque non scivoloso.

C'è anche una versione indoor (di "riserva"), che si integrerebbe con quella outdoor e anche una versione via Zoom, in outdoor, utilizzata durante i periodi di restrizione Covid.

Il numero settimanale di "sedute" è ottimizzato per ottenere il miglior risultato sul benessere.

A richiesta potranno essere eseguiti dei test di funzionalità psicofisica (BIA e/o PPG)

NordHIIT Walking® è un marchio registrato, prodotto di ricerca e sviluppo da parte dell'Istruttore Massimo Bisconcin

**NordHIIT**  
WALKING®