

# Cos'è il "Nordic Walking"

L'origine del Nordic Walking risale già negli anni 30 quando alcuni atleti dello Sci di Fondo della Finlandia, per potersi allenare nel periodo estivo, imitarono la tecnica classica dello sci di fondo sui terreni privi di neve, effettuando una particolare tecnica di camminata utilizzando gli stessi bastoncini.

Per molto tempo questa attività rimase chiusa nella cerchia degli atleti professionisti dello Sci di Fondo, della Combinata Nordica e del Biathlon fino alla fine degli anni 90.

Dal 1997 nasce il Nordic Walking come nome e **Fitness Sport** praticato in più varianti.

## Le varianti dirette :

- Il **Beach Walking** che viene eseguito sulla spiaggia.
- Il **Nordic Sky Walking** che è la variante più atletica, praticata oltre i 2000 metri di altitudine su percorsi difficili e molto impegnativi.

## Le varianti estive: [Nordic Walking Estivo:](#)

- Il **Nordic Walking**. (Camminata con bastoncini).
- Il **Nordic Blanding**. (Inline Skating con bastoncini).
- Il **Nordic Summer Cross Country** (Skiroll). (variante estiva dello sci di fondo che viene eseguita attraverso attrezzi simili agli sci con rotelle).

## Le varianti invernali : [Nordic Walking Invernale:](#)

- Il **Nordic Snow Walking**. (Camminata su piste battute da fondo con bastoncini).
- Il **Nordic Snow Shoeing** .( Camminata su piste battute da fondo con ciaspole e bastoncini).

Uno dei fattori di successo del Nordic Walking è quello di poter praticare questa disciplina ovunque e in qualsiasi momento del giorno o periodo dell'anno.

Attraverso il Nordic Walking Fitness oggi si scopre un nuovo modo per avvicinarsi alla montagna alla scoperta della natura, ricercando l'armonia tra il corpo e la mente.

Per dare miglior qualità alla vostra vita è sicuramente la disciplina più efficace, senza limite di età e di peso, gradevole e più sicura al mondo; con una corretta tecnica ne deriva un beneficio psico-fisico, che allena contemporaneamente il 90 % della muscolatura corporea.

## Benefici salutari del Nordic Walking:

- Permette di muovere il 90 % dei muscoli del nostro corpo (circa 600 muscoli) in particolare degli arti superiori.
- Si consuma approssimativamente 400 calorie l'ora rispetto alle 280 calorie della camminata normale.
- L'aumento del consumo energetico rispetto alla semplice camminata è quasi il doppio.
- Si riduce notevolmente il carico sulla struttura muscolo-tendinea e scheletrica rispetto all'azione della corsa.
- Alleggerisce le tensioni muscolari e permette di sviluppare e migliorare la mobilità articolare.

- Migliora la capacità aerobica generale e la resistenza di base.
- Svolge un'azione benefica sul sistema cardio-circolatorio.
- Crea un giusto equilibrio fra corpo e mente.
- L'uso dei bastoncini rappresenta un fattore di sicurezza su superfici scivolose.
- Sviluppa e coordina i movimenti utili per la successiva pratica di qualsiasi sport individuale o di squadra.
- E' un movimento sicuro, non eccessivamente faticoso, che si pratica ovunque all'aria aperta e si può imparare facilmente a qualsiasi età.
- E' particolarmente indicato per la riabilitazione, dopo una lunga inattività causata da lesioni.
- Economizza il lavoro svolto dal cuore.
- E' un'attività ideale per perdere peso se abbinata ad una attenta alimentazione.
- Rinforza il sistema immunitario e stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.
- Ritarda il processo d'invecchiamento.
- Incrementa la forma fisica, rafforza il busto - braccia - gambe.
- Tonifica seni e glutei.

### L'attrezzatura di base è composta da :

- Bastoncini da Nordic Walking.
  - Scarpe da Walking oppure da Trail Running.
  - Guanti leggeri da Nordic Walking o fondo.
  - Ciaspole e scarponcino invernale appositamente studiato
- L'abbigliamento è normalmente lo stesso utilizzato per la corsa o il fitness, o per il trekking leggero, comunque capi in tessuti tecnici e pratici, idonei alle condizioni meteo del periodo.

### **Gli istruttori professionisti in Italia abilitati all'insegnamento :**

Il Nordic Walking nonostante sia molto diffuso nel nord Europa, in Italia è ancora agli esordi. Esistono molte associazioni di sportivi che promuovono corsi interni per apprendere questa disciplina con dei loro istruttori, ma soltanto dal 2007 la Regione Abruzzo tenendo conto delle leggi nazionali che regolano tale attività sportiva, è stata l'unica regione italiana che ha disciplinato con apposita legge regionale la formazione di Istruttori di Nordic Walking riservandola esclusivamente come specializzazione agli "Accompagnatori di media Montagna" del Collegio Regionale delle Guide Alpine Abruzzo.

In Alternativa per apprendere l'insegnamento è iscriversi come socio ad una associazione ASD costituita da istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking e riconosciuta dalla stessa.