

Cos'è il Nordic Walking

Il Nordic Walking è un'esercizio fisico , praticato durante il cammino , che coinvolge gli arti superiori , attraverso la spinta sul terreno realizzata con l'ausilio di una coppia di bastoncini (definizione SINW).

Il Nordic Walking nasce dallo sci di fondo e veniva praticato nei paesi scandinavi , come allenamento estivo , correndo e usando la spinta dei bastoncini già dagli anni '30.

Dal 1997 la tecnica è cambiata focalizzando la spinta sulla rullata del piede e la spinta sui bastoncini. Il N.W. viene praticato all'aria aperta , fa bene al cuore e alla circolazione, rinforza braccia e gambe, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali , rinforza piedi e caviglie.

Si pratica tutto l'anno ed è un'attività fisica poco costosa ma soprattutto divertente.

Contrariamente a quanto si crede , NON è un'attività da "anziani" e non è banale.

Oggi il N.W. è una specialità sportiva FIDAL (dal 2016) con in calendario una decina di gare nazionali.

E' consigliato alle persone di tutte le età, sia per il benessere che per il fitness.

In molte discipline sportive inclusa l'atletica leggera , nuoto ,sci di fondo,etc., il Nordic Walking viene utilizzato quale allenamento complementare allo scopo di migliorare la coordinazione : infatti i bastoncini vincolano gli arti superiori che devono essere in sincronia con quelli inferiori.

Nel N.W. è necessario imparare la corretta tecnica per ottenere i risultati e i benefici sperati, quindi:

- E' un'attività fisica completa, fa muovere circa il 90% della muscolatura.
- Fa perdere peso , si stima che possa far bruciare dalle 20 alle 40 % di calorie in più, rispetto alla camminata senza bastoncini. Nel NW la spinta sui bastoncini derivata dalle braccia , è del 20-30%.
- Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale.
- Migliora la postura e previene o riduce disturbi muscolari del tronco e della schiena.
- Migliora la capacità aerobica.
- Con l'uso dei bastoncini , si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni , caviglie, ginocchia, e schiena. Adatto a tutte le persone specie a quelle in sovrappeso.
- Aiuta nella coordinazione motoria.
- Contrasta nella comparsa dei dolori al collo, capo, schiena.
- Fornisce un contributo al controllo del diabete.
- E' un'attività aerobica che permette di ridurre in modo significativo l'insorgenza di malattie cardiovascolari diminuendo le percentuali di colesterolo e trigliceridi nel sangue.
- Aiuta al recupero postoperatorio - postraumatico dopo operazioni di protesi di ginocchia e anca.
- Aiuta la coordinazione nelle malattie neurodegenerative , specie per persone affette dal morbo di Parkinson .
- Aiuta a ritardare la comparsa dell'osteoporosi.
- Aiuta nel rallentare l'invecchiamento, e a mantenere la forma fisica.
- Aiuta nella socializzazione poiché si è nel gruppo durante la uscite, ed è un antistress perché quando si cammina si è immersi nella natura.
- Da una mano nella prevenzione delle malattie oncologiche.