

Nordik Walking

IL NORDIC WALKING Nato nel 1997 nei paesi del nord Europa, già nel 2000 in Finlandia il numero di praticanti aveva superato il jogging ed ora si sta affermando molto velocemente anche in Italia. Tecnicamente consiste in una camminata praticata con degli appositi bastoncini che, se eseguita in modo corretto, permette l'utilizzo di circa l'85% dei muscoli del corpo.

Principale caratteristica di questa disciplina è la grande naturalezza e semplicità di esecuzione che permette a tutti e in ogni fascia d'età di poterla praticare senza eccessivo stress fisico, senza carichi aggiuntivi alle articolazioni e alla colonna vertebrale (come ad esempio accade con la corsa), aumentando le capacità aerobiche, favorendo la tonicità dei muscoli di tutto il corpo, migliorando la postura, rinforzando la stabilità delle ossa e stimolando il sistema nervoso vegetativo e quindi gli anticorpi.

Si ottengono così significativi vantaggi a livello del sistema cardiocircolatorio con conseguente diminuzione del rischio insorgenza malattie cardiovascolari, riduzione del grasso corporeo e del colesterolo.

Il nordic walking viene inoltre utilizzato come terapia riabilitativa. Per poterlo praticare servono semplicemente un abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica e i bastoncini specifici che nei corsi vengono forniti da Prowalking. Tutti gli istruttori sono Accompagnatori di Media Montagna del Collegio Regionale Guide Alpine che hanno conseguito la qualifica di Istruttore della Scuola Nazionale Italiana Nordic Walking.