

Cosa è il Nordic Walking?

“Essere in forma” è un desiderio che pervade le persone di tutte le età, **una necessità della società** in cui viviamo. Come realizzarlo significa impegnarsi nello svolgere attività sportive al livello fisico che ci è consentito al momento. Ma se facciamo una vita sedentaria per colpa del tempo dedicato al lavoro, agli impegni familiari, per causa di infortuni più o meno gravi o di limitazioni legate allo stato di salute, al peso corporeo e soprattutto alla volontà di fare comunque qualcosa che non ci risulti faticoso o noioso, allora **il Nordic Walking può rappresentare il cambiamento**. In sostanza **la qualità della nostra vita** dipende anche dalla elasticità e tonicità delle fibre muscolari che devono mantenere una buona mobilità articolare. Il buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio divengono un supporto fondamentale per il raggiungimento di questo risultato.

Il concetto di usare il movimento utilizzando dei bastoncini, applicato alla tecnica della “Camminata Nordica” (Nordic Walking) stimola indubbiamente la salute.

Il Nordic Walking è una disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, **un allenamento dolce, senza impegno, a basso impatto**, che aumenta la resistenza fisica, la forza ed il benessere fisico. Contemporaneamente, con il perfezionamento della tecnica e le uscite in ambienti diversificati (centri urbani, sentieri, percorsi culturali, etc) arrivano anche i **benefici psicologici** (eliminazione dello stress, equilibrio tra corpo e mente, rilassamento, divertimento in buona compagnia) che trascinano anche l'autostima. **Il tutto in breve tempo.**

Il Nordic Walking nasce negli anni 30' come allenamento estivo degli Atleti che praticano lo sci di fondo e grazie a due studenti finlandesi di Educazione Fisica che, nel 1996, presentano la loro tesi di laurea sull'argomento “Sauvakävely” (camminare con i bastoncini), il movimento del passo alternato dello sci di fondo viene adattato alla lunghezza dei movimenti di una camminata sportiva. Diversificati esercizi di potenziamento e di stretching eseguiti durante l'attività completano il quadro dell'impegno fisico. Una Azienda finlandese si fece promotrice del movimento realizzando degli appositi bastoncini. Oggi il movimento conta moltissimi praticanti nel Nord Europa (in primis Finlandia e Germania) e si sta rapidamente propagando anche in Italia dove, specialmente nel Nord, sono stati attrezzati i primi itinerari dedicati al Nordic Walking.

Studi e ricerche da parte di molti Istituti Specializzati dimostrano l'incontestabile validità dei benefici che tale esercizio produce sul fisico.

La pratica del Nordic Walking determina un consumo energetico decisamente maggiore della camminata tradizionale (fino al 46% in più: 400 Kcal/h contro 240 Kcal/h) anche se tutti i praticanti lo ritengono meno faticoso. Nella esecuzione corretta della tecnica viene impegnata il **90% della muscolatura attiva (circa 600 muscoli)**. **I bastoncini aiutano a diminuire il carico sulle articolazioni.**

Facile da apprendere e da praticare, economico nell'attrezzatura, costituisce una valida diversificazione anche alla pratica di altre discipline sportive più impegnative o per integrare periodi di allenamento molto intensi.

Praticando il Nordic Walking, potrai finalmente scoprire, uscita dopo uscita, da solo od in compagnia, la meravigliosa Provincia di Rieti. **Un po' alla volta, ti potrai avvicinare e percorrere i sentieri naturali, paesaggistici e culturali della terra abitata dalle Genti Sabine.**

Per sentirti finalmente in forma **conosci, apprendi la tecnica, pratica e diffondi il Nordic Walking,!!!!**