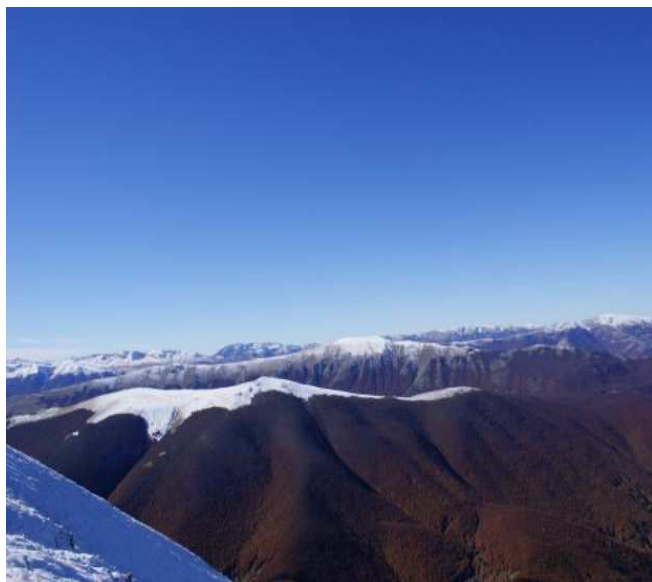


Cos'è il Nordic Walking

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E' invece il **Nordic Walking**, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Consiste in una camminata con dei bastoncini ma attenzione molti hanno già camminato con i bastoncini ma vi posso assicurare che il Nordic Walking è un sistema totalmente diverso. Il principio fondamentale di questa disciplina è di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e di conseguenza aumentare il dispendio energetico.



I Benefici

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la salute:

Permette un consumo energetico superiore del 20-30% rispetto al walking senza bastoncini.

Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura.

Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni.

Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale;

Si scaricano le tensioni muscolari senza il rischio di strappi o stiramenti.

È un ottimo allenamento cardiocircolatorio.

Abbigliamento per iniziare può bastare quello utilizzato per il jogging. In montagna l'ideale è vestirsi in base al clima e portare sempre un capo impermeabile. Con il classico vestirsi a cipolla non si sbaglia mai. Comunque sarebbe il caso di avere un vestiario tecnico con tessuti traspiranti e nello stesso tempo impermeabili e antivento. Scegliere capi che abbiano delle piccole tasche con cerniere per sistemare piccoli oggetti. Ovviamente un buon zaino di circa 20 litri.

Guanti per prevenire eventuali vesciche per le mani più delicate, si possono usare guanti appositi che presentano un'imbottitura tra pollice e indice lasciando libere le dita.

Le **Scarpe** da jogging vanno solitamente bene, l'ideale sarebbe la scarpa da walking che supporta bene la rullata del piede.



I **calzini** usati sono importanti usati durante l'attività che devono essere aderenti e antiscivolo onde evitare che facciano delle pieghe nelle calzature che potrebbero provocare vesciche.

La scelta del **bastoncino** è molto importante, in quanto deve avere un buon bilanciamento, essere resistente, flessibile e avere un buon assorbimento dei colpi durante l'impatto con il terreno.

