

Il Nordic Walking

Il Nordic walking: la camminata del benessere, la migliore invenzione finlandese dopo la sauna.

La parola e la traduzione fanno pensare a qualcosa di nordico e un po' freddo, ma non è così anzi si tratta di una disciplina sportiva, divertente e rilassante che nel 2007 ha conquistato più di 7 milioni di persone nel mondo, dalla Cina agli Stati Uniti, ed oggi è in gran crescita anche in Italia.



Come dimostrato da numerose ricerche scientifiche (1,2), la pratica del Nordic Walking, se effettuata correttamente, migliora le condizioni fisiche, la salute e soprattutto il benessere della persona.

Sebbene sia normalmente conosciuta come "camminata con i bastoni", la tecnica del Nordic Walking è molto più complessa e deve essere eseguita correttamente per assicurare i benefici per la salute documentati nelle ricerche scientifiche (3,4).

Il Nordic Walking nasce negli anni '30 in Finlandia come metodo di allenamento fuori stagione degli sciatori di sci di fondo, il suo sviluppo nella forma attuale di attività sportiva per il tempo libero, comincia nei primi anni '80 in Finlandia. La vera tecnica del Nordic Walking è diffusa nel mondo dall'INWA (International Nordic Walking Association), in Italia dall'ANWI (Associazione Nordic Walking Italia).

Altre organizzazioni hanno introdotto delle loro "tecniche" che non rispettano i criteri originali del Nordic Walking e che per

questo non dovrebbero essere promosse e commercializzate come Nordic Walking. Il Nordic Walking deve essere promosso e insegnato solo da associazioni autorizzate, dai loro professionisti e da istruttori ufficialmente certificati, che abbiano ricevuto una formazione adeguata sulla tecnica corretta del Nordic Walking.

La tecnica del Nordic Walking si basa sulla camminata biomeccanicamente corretta, combinata con alcuni movimenti di braccia e busto tipici dello sci nordico (tecnica classica). Il Nordic Walking consiste in un'evoluzione della normale camminata grazie all'utilizzo di specifici bastoni, che creano un allenamento completo per tutto il corpo.

Il Nordic Walking è un'attività fisica naturale, sana, efficace e completa, adatta a tutti. Con i suoi speciali bastoni (specifici per questo sport), il Nordic Walking è un'attività testata scientificamente, che combina i movimenti attivi e controllati del tronco, assieme al corretto allineamento e alla stabilità del corpo.

L'intensità dell'allenamento può essere adeguata alle condizioni fisiche di chi lo pratica, secondo tre diversi livelli: benessere, fitness

e sport. I movimenti eseguiti con la tecnica corretta migliorano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo, la postura, la respirazione e, soprattutto, il benessere generale.

Il Nordic Walking è:

- un miglioramento della normale camminata;
- movimenti naturali e fluidi che interessano fino al 90% dei muscoli del corpo;
- un allenamento armonioso e simmetrico di tutto il corpo;
- un aumento della circolazione sanguigna e del metabolismo;
- la continua alternanza di contrazione e rilassamento dei muscoli coinvolti, che allevia le tensioni muscolari (4);
- movimenti sicuri, salutari e biomeccanicamente corretti;
- un'attività fisica adatta a tutti indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla condizione fisica;
- aiuta a combattere lo stress e la depressione (5);
- rinforza il sistema immunitario e aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi (6);
- uno sport non competitivo.

Oggi il Nordic Walking è molto diffuso in Italia, dove è divenuto anche materia di un corso di laurea, quello di Scienze Motorie dell'Università di Verona. Rispetto agli altri sport si può



praticare ovunque: dall'asfalto, alla sabbia, all'erba, quindi in montagna, al mare, in villa comunale.

È facile, adatto a tutti, poco costoso, naturale e sicuro, completo, rilassante e con tanti effetti benefici.

Per informazioni www.anwi.it, istruttrice nazionale Campania ANWI Antonella Venezia



Bibliografia:

1. 1. Nordic Walking. Also suitable in rehabilitation. Heinz M. Sportverletz Sportschaden. 2003 Jun;17(2):55. German.
2. Nordic walking improves mobility in Parkinson's disease. van Eijkeren FJ, Reijmers RS, Kleinveld MJ, Minten A, Bruggen JP, Bloem BR. Mov Disord. 2008 Nov 15;23(15):2239-43.
3. Physical activity for secondary prevention of disease. Systematic reviews of randomised clinical trials. Karmisholt K, Gøtzsche PC. Dan Med Bull. 2005 May;52(2):90-4. Review.
4. Nordic walking and chronic low back pain: design of a randomized clinical trial. Morso L, Hartvigsen J, Puggaard L, Manniche C. BMC Musculoskelet Disord. 2006 Oct 2;7:77.
5. Physical activity of depressed patients and their motivation to exercise: Nordic Walking in family practice. Suija K, Pechter U, Kalda R, Tähepõld H, Maaroos J, Maaroos HI. Int J Rehabil Res. 2009 Jun;32(2):132-8.
6. Changes in level of VO₂max, blood lipids, and waist circumference in the response to moderate endurance training as a function of ovarian aging. Hagner W, Hagner-Derengowska M, Wiacek M, Zubrzycki IZ. Menopause. 2009 Mar 31