

# Il Nordic Walking

## Cos'è

### Facile, poco costoso e divertente

All'aria aperta, fa bene al cuore e 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 nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre agli appassionati di fitness un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.



Tradotto in italiano si presenta come **Camminata Nordica**. Nato nei Paesi Scandinavi tanti anni fa era inizialmente praticato dagli atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco estivo-autunnale.

Successivamente, venne perfezionato e sviluppato in un vero e proprio esercizio di fitness.

Consiste in una camminata con i bastoncini. Ma attenzione! Molti di noi hanno già camminato con i bastoncini ma vi possiamo assicurare che il nordic walking è un sistema totalmente differente in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, **aumentare il dispendio energetico** a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo **migliora la forma fisica**.

Pensiero comune è credere che camminare con i bastoncini sia cosa scontata e facile. Ad essere sinceri anche noi, essendo fondisti e trekkers, abbiamo ragionato alla stessa maniera quando ci siamo avvicinati al nordic walking. Ma fin dai primi passi ci siamo resi conto che il movimento era diverso – molto più completo, con una resa maggiore e dava, soprattutto molta soddisfazione.

Ora, se camminiamo senza i bastoncini, ci accorgiamo che ci manca qualche cosa di veramente speciale e il lavoro passivo della braccia ci fa sentire a disagio.

# I benefici



Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) 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 propria 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 (oltre 600 muscoli)
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale)
- Ritarda il processo di invecchiamento
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio
- Rinforza il sistema immunitario
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere

## BENEFICI ANTI-STRESS DEL NORDIC WALKING

- Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le



serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la

depressione;

- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;

## BENEFICI GENERALI DEL NORDIC WALKING



- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano i grassi;
- Diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- Si protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini;
- E' stato dimostrato che con il nordic walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.

## LA SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING

è la rappresentante ufficiale in Italia per la pratica e la divulgazione del Nordic Walking originale finlandese.

La Scuola Italiana fa parte dell'**Associazione Internazionale PoleAbout Network** che promuove a livello mondiale il concetto originale del Nordic Walking – Sauvakävely. [www.poleabout.com](http://www.poleabout.com)

Fondata nel 2008 da **Fabio Moretti e Pino Dellasega**, international coach e istruttori nazionali di Nordic Walking, e da **Claudio Vitali e Luigi Gaglio**, esperti di Formazione al comportamento Organizzativo e consulenti di Management, la Scuola è strutturata come un'**associazione sportiva dilettantistica**, democratica e senza scopi di lucro, con sede legale a Roma, una sede operativa in Valle di Fiemme nel Trentino, ed opera in tutto il territorio nazionale.

Scopo della Scuola Italiana Nordic Walking è quello di promuovere, di sviluppare e di salvaguardare il nordic walking o camminata nordica sul territorio italiano. Inoltre la Scuola Italiana si occupa dell'organizzazione dei **corsi per la formazione degli istruttori** di nordic walking curando e cercando di sviluppare in particolar modo la **crescita professionale di ognuno di essi**.

## SIMONA VASARIO

Istruttore abilitato Scuola Italiana Nordic Walking dal 2009-

Maestro Scuola Italiana Nordic Walking dal 2011

Specializzazioni: Gymstick NW; Uso del Gps; Analisi biomeccanica del cammino e rieducazione posturale; Dinamica della respirazione e consapevolezza del movimento; UKK 2km Walking Test; Alimentazione e dietologia di segnale; Winter NW; Comunicazione; Tecniche e didattica dell'insegnamento applicate alla pratica del NW; Primo soccorso per istruttori di Nordic Walking ed elementi di anatomia e fisiologia del corpo umano

Relatore al convegno *Chinesiterapia e Attività fisica e sportiva nel linfedema : esperienze a confronto* Marzo 2011.

E' Vicepresidente dell'associazione Walking Center Piemonte Onlus.

Insegna Nordic Walking dal 2009, svolgendo corsi per insegnare la tecnica base, corsi di perfezionamento, corsi/allenamenti per migliorare con il Nordic Walking la propria condizione fisica, Corsi di preparazione per aspiranti istruttori, camminate la domenica, week-end e dal febbraio 2011 le settimane di Nordic Walking a Tenerife e Lanzarote.

I corsi vengono svolti nei parchi cittadini: I bastoncini vengono forniti per tutta la durata del corso. Per frequentare il corso non è necessaria nessun'altra attrezzatura specifica, bastano una tuta e delle normali scarpe da ginnastica. NO ZAINO, meglio il marsupio.

## CONTATTI

**Cell.335-6912148**

**Mail [simona.vasario@alice.it](mailto:simona.vasario@alice.it)**

