

## Le origini del nordic walking

Per parlare del nordic walking, la camminata nordica, dobbiamo fare prima di tutto un po' di storia per conoscere le sue origini. Il nordic walking nasce negli anni Trenta in Finlandia come allenamento estivo per lo sci da fondo. In quegli anni vengono poste le basi tecniche che successivamente si affineranno sino a giungere agli anni Novanta quando, grazie all'utilizzo di speciali bastoncini, il nordic walking diventerà una pratica sportiva per tutti. Dalla fine del secolo scorso il nordic walking si è diffuso sempre più, soprattutto in Nord Europa, in America del Nord, in Giappone, e anche in altri paesi la pratica di questo sport è in continuo aumento. Ma in che cosa consiste esattamente il nordic walking? Detto in breve, si tratta di una tecnica di camminata sportiva che utilizzando degli appositi bastoncini costringe a un movimento oscillatorio delle braccia, favorendo un'andatura corretta, fluida e armonica senza far gravare il peso del corpo su una sola gamba alla volta e senza

affaticare le articolazioni. La funzione dei bastoncini, oltre a favorire la spinta, è quella di permettere di utilizzare circa il 90% della massa muscolare, grazie al coinvolgimento di braccia, spalle, dorso, addominali.

I benefici che il nordic walking apporta alla nostra salute sono tanti e in particolare:

- migliora la flessibilità e la mobilità della articolazioni;
- riduce le tensioni muscolari della articolazioni;
- regolarizza il respiro aumentando il livello di ossigenazione;
- migliora l'apparato cardiocircolatorio;
- aumenta la capacità muscolare, le prestazioni fisiche e la resistenza;
- rinforza il sistema immunitario;
- migliora la coordinazione del movimento;
- rinforza il sistema immunitario;
- aiuta a mantenere il controllo del peso bruciando i grassi in eccesso.

Un altro aiuto prezioso che viene dal nordic walking è quello di combattere lo stress e allontanare la depressione. Dal momento che il benessere della mente non può prescindere da quello fisico, il contatto con la natura ci farà sentire parte dell'ambiente circostante, dandoci un'entusiasmante sensazione di libertà. Se lo praticheremo in gruppo avremo



poi l'opportunità di socializzare, di fare nuove amicizie, di esprimere le nostre sensazioni e di ascoltare gli altri. Se invece avremo voglia di rimanere un

po' da soli, potremo concentrarci nel fare una camminata meditativa alla scoperta del rapporto unico tra ciò che ci circonda e noi stessi.

