# Nordic Walking: Salute e condizione fisica in un'unica attività

**La tecnica del Nordic Walking è molto facile da imparare e i benefici sono molteplici. Una disciplina che si adatta dunque sia ad un pubblico adulto sia alle lezioni di educazione fisica a scuola.**

Praticata inizialmente da atleti dello sci di fondo, biathlon e combinata nordica durante la preparazione estivo-autunnale, questa disciplina è ormai diventata un'attività svolta regolarmente da milioni di persone in tutto il mondo.

La ragione è essenzialmente da attribuire alla facilità e alla rapidità di apprendimento e al fatto che può essere praticata con tutte le condizioni meteorologiche.

## Un'attività sana e rilassante

Rispetto al jogging, il Nordic Walking sgrava l'apparato locomotore in modo particolare quando lo si pratica in salita. Perciò è particolarmente indicato per persone affette da problemi alle ginocchia, alla schiena o di soprappeso. Inoltre contribuisce ad attenuare le tensioni muscolari concentrate nella zona delle spalle e della nuca e, grazie all'impiego dei bastoncini che obbligano tutto il corpo a muoversi, è anche un'ottima attività all'aria aperta per chi desidera perdere chili in eccesso.

Ma anche i bambini e i giovani in età scolastica l'apprezzano molto. Il Nordic Walking infatti ben si adatta alla

naturale voglia dei bambini di esprimersi attraverso il movimento, li invita a camminare all'aria aperta, a condividere con gli altri le bellezze della natura, e contribuisce allo sviluppo e al miglioramento degli schemi corporei e motori.

## Ampliare il movimento naturale

La didattica deve adattarsi all'età e alle capacità di ogni bambino. Il gioco è lo strumento ideale per avvicinarli a questa disciplina. La fantasia e la voglia di divertirsi insieme ai compagni sono ingredienti che non devono mancare nelle lezioni di Nordic Walking.

Durante le escursioni si consiglia di sottolineare l'aspetto dinamico, le varianti motorie, i giochi a coppie e a gruppo, sfruttando la naturale agilità dei ragazzi e la loro voglia di sperimentare.

Qui trovi altri contenuti sul Nordic Walking

**Rispettare la natura**
Chi pratica il Nordic Walking deve trattare la fauna e la flora con molto riguardo. Gli animali selvatici, ad esempio, sono molto sensibili alle sollecitazioni esterne.
– Rispettare le zone protette e le riserve di fauna, nonché i prati in generale.
– Utilizzare solo le vie segnalate o le strade già esistenti (sentieri, Helsana swiss running walking trail, ecc.).
– Evitare gli animali e osservarli solo a distanza. Mai seguirli e non scegliere i sentieri frequentati solitamente dalla selvaggina. Nel caso in cui si incontrasse un animale si consiglia di rimanere fermi e di lasciargli il tempo necessario per ripartire.
– Evitare, nella misura del possibile, l'alba e il crepuscolo poiché molti animali in questi momenti della giornata partono alla ricerca di cibo.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**