Tradotto in italiano vuol dire 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 una vera e propria attività sportiva, totalmente indipendente dalle altre.
Consiste in una camminata sportiva con i bastoncini. Molti di voi 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 di andare più veloci o di fare meno fatica, perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli, circa il 90% di quelli del corpo, e, di conseguenza, di aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Il tutto porta ad un conseguente miglioramento della forma fisica generale.

Facile, poco costoso, divertente e 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 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 dell'aria aperta un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

Pensiero comune è credere che camminare con i bastoncini sia cosa scontata e facile, ma fin dai primi passi ci si rende conto che il movimento è diverso, molto più completo, con una resa maggiore e che da, soprattutto, molta soddisfazione. Una volta iniziato a praticare il Nordic Walking, camminare senza bastoncini vi farà sentire la mancanza di qualcosa di veramente speciale, esaltando la mancanza di partecipazione attiva delle braccia al movimento.

{gotop}