



Il nordic walking non è altro che una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini. I bastoncini hanno lo scopo di spingere il corpo in avanti nel passo e di coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile, al fine di aumentare il dispendio energetico e favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio.

Per ottenere quindi il massimo dei benefici ed avere la massima efficienza dai movimenti, la tecnica diventa determinante.

Il passo alternato (cioè l'alternanza dei movimenti di braccio e gamba opposti) che ci accompagnerà nelle nostre lunghe camminate, se fatto correttamente, diventa un tutt'uno con la mente portandoci enormi benefici fisici e mentali.

Movimenti Nordic Walking Biella a.s.d. per l'acquisizione della tecnica corretta segue una progressione tecnico-didattica che prevede le 5 fasi di apprendimento definite dalla Scuola Italiana Nordic Walking:

{gotop}