

[La traduzione del Comunicato Stampa dell'INWA:](#)

1 / 3

## **DESCRIZIONE DEL NORDIC WALKING**

**DICHIARAZIONE DELL'INTERNATIONAL NORDIC WALKING ASSOCIATION (INWA) del 08.12.2006**

### **Introduzione:**

Come dimostrato da numerose ricerche scientifiche, la pratica del Nordic Walking, se effettuata correttamente, migliora le condizioni fisiche, la salute e soprattutto il benessere della persona.

Sebbene sia normalmente conosciuta come "camminata con i bastoni", la tecnica del Nordic Walking è molto più complessa e deve essere eseguita correttamente per assicurare i benefici per la salute documentati nelle ricerche scientifiche. E' quindi fondamentale che i principi e le caratteristiche della tecnica del Nordic Walking siano descritti con chiarezza e diffusi in tutto il mondo.

L'INWA ritiene che questo messaggio sia di estrema importanza poiché alcune organizzazioni hanno introdotto delle loro "tecniche" che non rispettano i criteri originali del Nordic Walking e che per questo non dovrebbero essere promosse e commercializzate come Nordic Walking.

In molti Paesi amministrazioni pubbliche e istituzioni governative autorizzate supportano lo sviluppo e la diffusione del Nordic Walking. Per questo il Nordic Walking deve essere promosso e insegnato solo da associazioni autorizzate, dai loro professionisti e da istruttori ufficialmente certificati, che abbiano ricevuto una formazione adeguata sulla tecnica corretta del Nordic Walking.

### **Cos'è il Nordic Walking:**

Il Nordic Walking ha le sue origini negli anni '30 in Finlandia come metodo di allenamento fuori stagione degli sciatori di fondo. Lo sviluppo del Nordic Walking nella sua forma attuale di attività sportiva per il tempo libero comincia nei primi anni '80 in Finlandia.

Nel 1997 il Nordic Walking viene lanciato a livello internazionale, grazie a una fruttuosa collaborazione tra il Finnish Central Association for Recreational Sports and Outdoor Activities "Suomen Latu", il Finnish Sports Institute "Vierumäki" e l'azienda costruttrice di bastoni "Exel plc".

La tecnica del Nordic Walking si basa sulla camminata biomeccanicamente corretta, combinata con alcuni movimenti di braccia e busto tipici dello sci nordico (tecnica classica). Il Nordic Walking consiste in un'evoluzione della normale camminata grazie all'utilizzo di specifici bastoni, che creano un allenamento completo per tutto il corpo.

L'intensità dell'allenamento può essere adeguata alle condizioni fisiche di chi lo pratica, secondo tre diversi livelli: benessere, fitness e sport. I movimenti eseguiti con la tecnica corretta migliorano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo, la postura, la respirazione e, soprattutto, il benessere generale. Il Nordic Walking può migliorare la qualità della vita.

**In breve:** creato in Finlandia, il Nordic Walking è un'attività fisica naturale, sana, efficace e completa, adatta a tutti. Con i suoi speciali bastoni, il Nordic Walking è un'attività testata scientificamente, che combina la camminata tecnicamente corretta con movimenti di braccia e spalle dello sci di fondo. I movimenti attivi e controllati del tronco, assieme al corretto allineamento e alla stabilità del corpo sono le altre importanti caratteristiche del Nordic Walking.

#### **Il Nordic Walking è:**

- un miglioramento della normale camminata
- movimenti naturali e fluidi che interessano fino al 90% dei muscoli del corpo
- un allenamento armonioso e simmetrico di tutto il corpo
- un efficace allenamento aerobico, grazie all'attivazione sia dei piccoli che dei grandi gruppi muscolari producendo movimenti ritmici e dinamici
- un aumento della circolazione sanguigna e del metabolismo
- la continua alternanza di contrazione e rilassamento dei muscoli coinvolti, che allevia le tensioni muscolari
- movimenti sicuri, salutari e biomeccanicamente corretti
- postura e allineamento corporeo corretti
- delle abilità che possono essere trasferite nella vita di tutti i giorni
- un'attività fisica adatta a tutti indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla condizione fisica
- uno sport non competitivo.

**In breve:** il Nordic Walking è un modo naturale, sano ed efficace per migliorare la propria resistenza cardiovascolare e contemporaneamente allenare fino al 90% della muscolatura corporea. Il Nordic Walking comporta molti altri importanti benefici per la salute. Le abilità acquisite possono essere trasferite nella vita di

tutti i giorni, migliorando, per esempio, la camminata, il controllo del proprio corpo e la postura.

### **Conclusione:**

L'obiettivo è quello di comunicare in maniera efficace i principi e le caratteristiche del Nordic Walking, e di far conoscere alle persone e alle pubbliche amministrazioni l'importanza di praticare il Nordic Walking secondo la tecnica corretta.

Molte caratteristiche del Nordic Walking sono variabili, come la lunghezza dei bastoni che si adatta alle necessità di ogni praticante. Altre variabili consistono nel movimento e nello stile personali. Naturalmente, più si perfeziona la tecnica, più benefici si possono godere.

Alcuni principi del Nordic Walking sono "sacri", come i movimenti naturali, fluidi e sani che possono essere trasferiti nella vita di tutti i giorni.

I nostri istruttori di Nordic Walking aiutano le persone a muoversi meglio, in modo fluido e naturale e con un migliore controllo e consapevolezza del proprio corpo, anche nella loro quotidianità. Nello stesso tempo insegnano un metodo eccellente per migliorare la propria condizione fisica.

Qui sta il grande valore del Nordic Walking per la salute pubblica!

**Per ulteriori informazioni sulla tecnica del Nordic Walking si possono contattare l'INWA e le associazioni membri dell'INWA.**

**[www.inwa.nordicwalking.com](http://www.inwa.nordicwalking.com)**

*L'International Nordic Walking Association (INWA) è stata fondata in Finlandia nel 2000. L'INWA è l'unica organizzazione internazionale autorizzata dai creatori del Nordic Walking a promuovere, sviluppare e salvaguardare i principi e le caratteristiche del Nordic Walking in tutto il mondo.*

*In cooperazione con i professionisti dello sport, della salute e del fitness, l'INWA sviluppa metodi innovativi di insegnamento e programmi educativi di Nordic Walking.*

*L'INWA collabora inoltre con le comunità scientifiche e mediche offrendo linee guida per la ricerca.*

*Alla fine del 2006 l'INWA conterà 17 associazioni membri ufficiali.*

*Gli istruttori INWA sono certificati in circa 40 paesi di tutto il mondo.*

*Per ulteriori informazioni: [www.inwa.nordicwalking.com](http://www.inwa.nordicwalking.com)*