



I BENEFICI

Con una corretta tecnica e una frequenza assidua si possono ottenere enormi **benefici**:

1. fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare);
2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed è quindi un allenamento per tutto il corpo;
3. migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori della schiena;
5. migliora la capacità aerobica;
6. grazie all'uso dei bastoncini, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su ginocchia, caviglie e schiena: per questo, è particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni;
7. aiuta a stimolare e migliorare la condizione motoria;
8. è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

Per migliaia di italiani, il **Nordic Walking** è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda; ma soprattutto è diventato un viaggio dentro sé stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.