

VareseNews

Il Parco Pineta come la Finlandia, ecco la “camminata nordica”

Pubblicato: Venerdì 19 Febbraio 2010



Nordic Walking nel Parco Pineta.

Con il termine **camminata nordica** (in inglese **nordic walking**) si definisce una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l’ausilio di appositi bastoncini. Può essere praticato per benessere per fitness o per sport, dalla camminata tranquilla e terapeutica fino agli esercizi degli atleti.

Questa **salutare attività fisica** costituisce un **efficace concentrato di movimenti a basso impatto** sia muscolare che articolare; uno sport che permette di godere a pieno del patrimonio naturale che ci circonda, praticabile in tutte le stagioni, da soli o in compagnia. Il **Parco Pineta di Appiano Gentile e Tradate** invita chiunque desideri saperne di più sul Nordic Walking, **domenica 14 marzo alle ore 10.00** presso il **Centro Didattico Scientifico di Tradate** (Sentiero Natura ed Osservatorio Astronomico) per una giornata dedicata alla scoperta dei segreti **di questa affascinante disciplina**.

Panorami forestali alternati a lande, pavimenti di felce e soffitti di aghi, soffice muschio e fiori colorati, ma soprattutto **immacolata tranquillità**; il **Parco Pineta è un ambiente ideale per il Nordic Walking**, grazie anche alle proprietà morfologiche di sentieri e percorsi. I **vantaggi** di questa pratica sportiva sono **molteplici**, dal **miglioramento della mobilità delle articolazioni e rafforzamento della muscolatura** di tutto il corpo, passando per la **diminuzione dello stress** e, soprattutto, del **peso corporeo** (con una aumento di consumo calorico fino al 40% in più rispetto alla classica camminata), nonché l’**ottimizzazione degli aspetti cardio-circolatori e di respirazione**. La conseguenza è che, **senza avvertire fatica, dolore o affanno, si possono ottenere risultati**, in termini di benessere, allenamento, forza e resistenza, diversamente raggiungibili se non con elevato impegno o sacrificio.

«Si potrebbe dire che **non ci sia un solo muscolo del nostro corpo che non venga in qualche misura interessato** ne però ce ne sia alcuno che venga **sovraccaricato** dalla pratica di questa attività semplice ed armonica» **dichiara Franco Formica Istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking e conduttore dell’iniziativa**.

Il **Nordic Walking è efficace a condizione che si utilizzi correttamente la tecnica** onde impedire effetti negativi con conseguenti sovraccarichi sull’apparato locomotore. Per questo motivo è **necessario**

apprenderla frequentando appositi corsi base; per chiunque fosse interessato, a breve saranno disponibili maggiori informazioni sul corso promosso dal Parco Pineta visitando il sito www.informaparco.parcopineta.org.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it