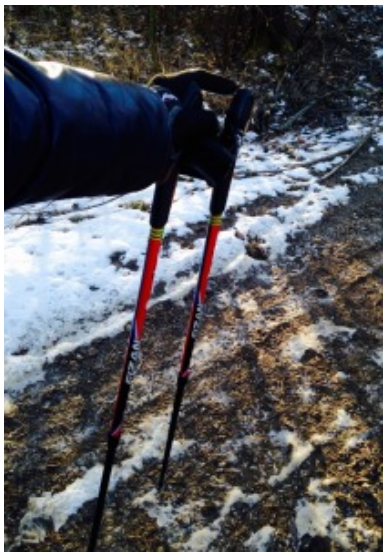
Nordic Walking, per vivere in Salute la Natura e i Territori

Vivere Naturalmente

Ultimamente sono spesso nei boschi. In realtà il benessere che mi da il contatto con la natura è una costante da sempre. Purtroppo viviamo in tempi difficili che ci costringono a modificare le nostre abitudini. Non sempre infatti passeggiare da soli è consigliato. Per questo, in alcune occasioni, ho dovuto rinunciare a percorsi che mi attraevano per le loro atmosfere.



Avete mai provato a passeggiare la sera tra gli alberi? Io ho incominciato a farlo con un gruppo di persone da quando pratico Nordic Walking, una disciplina sportiva nata in Finlandia. Una tecnica di camminata fatta con l'ausilio di bastoncini che, dando al passo una spinta maggiore, permette di stimolare oltre l'80% della nostra muscolatura.

La cosa bella è che lo si può praticare ovunque e in ogni stagione, creando aggregazione tra le persone, e consentendo loro la conoscenza dei territori. Un movimento completo che fa bene sia al fisico che alla mente, che si può fare oltre che in montagna, nei parchi, sulle spiagge, oppure nelle città, per conoscerne le bellezze e la loro storia.

Il Nordic Walking…

- Migliora la circolazione e i disturbi cardiovascolari.
- Rilassa riducendo lo stress.
- Migliora la postura.
- Rinforza il sistema immunitario.
- Aiuta a perdere peso.
- Non prevede nessun limite di età.
- Grazie all’uso dei bastoncini aiuta a camminare affaticando meno le articolazioni.

Devo dare merito ai finlandesi per aver inventato, oltre a questo sport, anche la sauna secca. Due pratiche che amo molto per il benessere e l’energia che mi trasmettono.

A proposito, noi del Nordic Walking mentre camminiamo scopriamo rifugi, aziende agricole, e facciamo ottime merende con produzioni artigianali.

Team Trangolo Lariano Lago di Como A.S.D. Brianza