



## PRATICARE IL NORDIC WALKING A VICENZA

La tecnica della camminata nordica (il **Nordic Walking**) è l'ideale per ottenere e mantenere il proprio fisico sempre ben allenato ed armonico con una attività semplice ed economica. Si tratta di un allenamento di base che rimane un buon punto di partenza per qualsiasi altra attività sportiva. Vi si aggiungono risultati di benessere psicologico legato all'attività all'aria aperta di cui, è dimostrato, l'uomo necessita per un proprio equilibrio legato all'ambiente naturale; ed anche per le attività di tipo relazionale e sociale che si creano attraverso la condivisione di esperienze con gli altri appassionati.

La camminata con i bastoncini (sono bastoncini dedicati) aggiunge dinamicità e potenza alla semplice camminata: l'ampiezza del movimento delle braccia finalizzata alla spinta, quando efficace e ben coordinata con il movimento delle gambe, permette di allungare il passo, di allenare la parte alta del corpo attraverso un movimento fluido di passo e spinta. Tutta la muscolatura ne viene tonificata senza caricare esageratamente le articolazioni: le anche e la spina dorsale, in particolare, ne sono risparmiate, dato che durante l'appoggio del tallone, la contemporanea spinta del bastoncino ne attutisce l'impatto con il terreno. Con un allenamento regolare tutto il corpo ottiene sensibili benefici, ne aumenta la scioltezza articolare e la tonicità della muscolatura della schiena e del busto con il risultato di togliere quei fastidiosi malesseri causati da sedentarietà e cattiva postura. Tutto ciò si ottiene solo con una tecnica corretta e con un impegno costante.

Il Gruppo Sportivo "OK WALKERS" fondato da Mario Giuliani e Claudia Posenato è nato nella primavera del 2009 per rispondere ad una esigenza di reale pratica del nordic walking e di creare una associazione con finalità adeguate allo scopo. Ha già parecchi appassionati che ne condividono il progetto che li contraddistingue: camminare non solo per una semplice passeggiata all'aria aperta, ma per un vero e proprio allenamento per veder crescere le proprie energie e allenamento ed aumentare il benessere generale.

La tecnica è curata e seguita dagli istruttori entrambi brevettati ed autorizzati dalla Scuola Italiana Nordic Walking fondata da Pino Dellasega e Fabio Moretti. Questi hanno portato in Italia agli inizi del 2007 la tecnica originale finlandese di Marko Kantaneva ([www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)) e ne hanno permesso la diffusione con la fondazione della Scuola in Italia.

Agli istruttori una professionalità acquisita con precedenti esperienze con altre associazioni e con i corsi gestiti in proprio permette di comunicare efficacemente la tecnica corretta e avviare con successo i nuovi appassionati a questa bellissima disciplina. Sono autorizzati all'insegnamento e alla diffusione del nordic walking dalla Scuola Italiana che ne controlla l'attività e l'aggiornamento attraverso corsi obbligatori biennali ed altri incontri finalizzati allo scambio di reciproche esperienze.

Le attività promosse dal gruppo "Ok Walkers" sono:

- **I corsi** di avvicinamento alla disciplina e l'insegnamento della *tecnica di base* e delle *tecniche avanzate*. Queste ultime sono finalizzate al perfezionamento e al potenziamento per gli sportivi che vogliono migliorarsi con un allenamento più intenso di corsa e balzi ed altri esercizi con l'ausilio dei bastoncini.
  - **Uscite** infrasettimanali e durante i fine settimana con percorsi sul territorio della provincia studiati appositamente per il nordic walking talvolta in associazione con altri gruppi che ne condividono le finalità.
  - Il tutto proposto con serenità ed amicizia.
  - Informazioni e contatti su: [www.corsinordicwalkingvicenza.it](http://www.corsinordicwalkingvicenza.it) - [giuliani.mario0@gmail.com](mailto:giuliani.mario0@gmail.com)