

La tecnica del Nordic Walking si basa su:

1. tecnica corretta del camminare
2. postura e allineamento del corpo corretti, stabilità centrale (core stability), utilizzo attivo dei muscoli del dorso e dell'addome
3. tecnica corretta dell'utilizzo dei bastoni specifici (tecnica simile dello sci da fondo, tecnica classica)

Ciò significa che il Nordic Walking **non** è un nuovo modo di muoversi, ma consiste nell'inserire l'utilizzo dei bastoni speciali nella camminata corretta, senza modificare il modo naturale, fluido e armonioso di muoversi.

Nel Nordic Walking moderno si è rafforzato il principio, che i bastoni sono "soltanto" un ausilio per insegnare il modo corretto di muoversi con la postura corretta, per insegnare a conoscere, a percepire e a controllare meglio il proprio corpo. E contemporaneamente, applicando la tecnica corretta, si può creare un efficace, naturale e completo allenamento per tenersi in forma e per tonificare e rinforzare tutto il corpo.

Il "concetto globale" del Nordic Walking è un progetto globale per il benessere del corpo - e anche della mente. Il principio fondamentale della disciplina sta nel fatto che le abilità imparate devono essere trasferibili nella vita di tutti i giorni.

La tecnica del Nordic Walking rispetta il modo naturale con cui il corpo umano si adatta a muoversi in condizioni diverse: a diverse velocità (fino alla corsa), in diverse condizioni del terreno, su pendenze diverse. Dove si riesce a camminare, si può fare il Nordic Walking: sia sui pendii ripidi delle montagne sia in pianura o in spiaggia. E' questo il bello del Nordic Walking! E ognuno può scegliere l'intensità della pratica più adatta alla propria condizione fisica, o variarla

a base agli obiettivi che vuole raggiungere.

