

Il Nordic Walking è un'attività sportiva completa, che allena, quando si applica la tecnica corretta, contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio sia la quasi totalità della muscolatura del corpo (circa il 90%).

Oltre 50 ricerche scientifiche internazionali dimostrano i benefici effetti sulla salute derivanti dalla pratica di questo tipo di sport:

- aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto alla camminata tradizionale: aiuta nel tenere in controllo il peso e nel perdere chili di troppo
- aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 battiti al minuto rispetto alla camminata tradizionale della stessa velocità: buon allenamento cardiocircolatorio facilmente raggiungibile
  
- migliora la resistenza aerobica
- tonifica e rafforza la muscolatura praticamente di tutto il corpo
- riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- migliora la coordinazione
- migliora il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale: importante nella prevenzione e nella cura dei problemi di schiena
- migliora la postura
- aiuta a combattere lo stress e la depressione
- rinforza sistemi immunitari, previene malattie e disturbi cardiocircolatori
- aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi

Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento e la velocità della camminata aumenta facilmente - e così il Nordic Walking diventa ancora più efficace. Con l'aggiunta di vari esercizi, saltellate, sprint ecc. si può raggiungere il livello atletico dell'allenamento.

L'impiego dei bastoni riduce la sensazione di affaticamento in quanto il lavoro svolto dal corpo è maggiormente distribuito. Questo vuol dire che praticando il Nordic Walking il corpo lavora di più ma non si sente la fatica. Diminuiscono anche le sollecitazioni alle articolazioni, specialmente alle caviglie, alle ginocchia e all'anca, e questo permette la pratica del Nordic Walking anche a chi è leggermente in sovrappeso o soffre di problemi alle articolazioni.

Anche persone in convalescenza, con problemi fisici e con limitazioni di movimento, possono trovare nel Nordic Walking il modo di migliorare la loro condizione fisica e ottenere un recupero più veloce.