

ACCOMPAGNATORE DI MONTAGNA G.A.E.
SCHIASSI STEFANO
Istruttore Nordic Walking ANWI

Tel/fax 051-942098
Cell. 328-7414401
e-mail: s.schiassi@tiscali.it



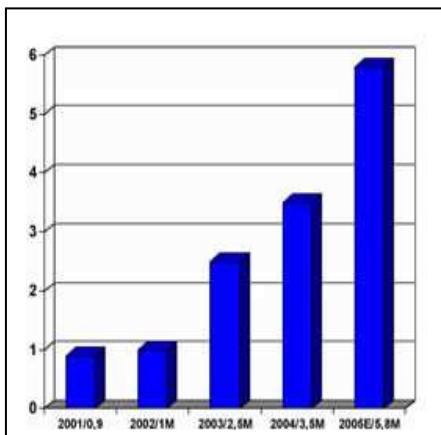
Nordic Walking

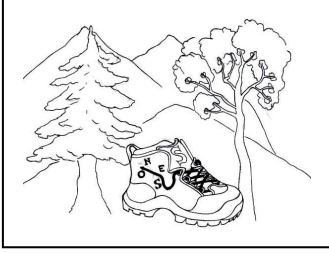
STORIA E SVILUPPO

Il Nordic Walking ha le sue radici in Finlandia nei primi anni 30: gli atleti dello sci da fondo cominciavano ad utilizzare bastoni durante i loro allenamenti estivi. Lo sviluppo del Nordic Walking nella sua attuale forma di attività fisica e ricreativa alla portata di tutti è iniziato in Finlandia nei primi anni 80. Nel 1997, il concetto di Nordic Walking è stato ufficialmente lanciato congiuntamente dalla Suomen Latu (Finnish Central Association for Recreational Sports and Outdoor Activities), dalla società produttrice di bastoni Exel Plc., e dall'Istituto per lo Sport di Vierumäki (Finlandia). La collaborazione tra questi tre importanti specialisti dello sport è stata la perfetta ricetta per una storia coronata da successi. I primi bastoni ufficiali Nordic Walker® sono stati presentati al pubblico dalla Exel Plc.

International Nordic Walking Association (INWA) è stata istituita nel 2000, e con il proprio lavoro ha rapidamente aperto la strada all'introduzione ed alla pratica di questa attività a livello globale. Oggigiorno solo in Finlandia 760 000 persone, che rappresenta il 19% della popolazione, praticano il "sauvakävely" regolarmente almeno una volta alla settimana ed è uno degli sport più popolari in Finlandia. In Germania i Nordic Walkers si contano già in ca. 2 milioni e ca. 12 milioni tedeschi sono interessati a provarlo, secondo le ultime ricerche.

Il Nordic Walking è attualmente una delle discipline sportive di maggior crescita nel mondo: si stima che nel 2005 il numero di praticanti di Nordic Walking nel mondo raggiungerà i 6 milioni di persone. I paesi di maggior sviluppo sono Finlandia, Norvegia, Germania, Austria e Svizzera, ma anche per paesi come il Benelux, la Danimarca, la Francia, l'Italia ed i paesi dell'Est Europa è prevista una crescita repentina e significativa. Negli Stati Uniti, in Cina ed in Australia il Nordic Walking è già stato lanciato con sorprendenti successi.





ACCOMPAGNATORE DI MONTAGNA G.A.E.
SCHIASSI STEFANO
Istruttore Nordic Walking ANWI

Tel/fax 051-942098
Cell. 328-7414401
e-mail: s.schiassi@tiscali.it



BENEFICI

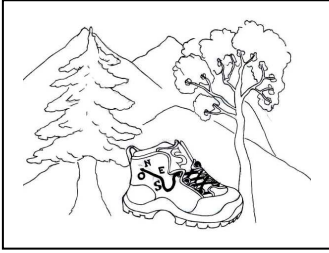
Il Nordic Walking è un'attività sportiva completa, che allena contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio che la quasi totalità della muscolatura del corpo (circa il 90%). Oltre 30 ricerche scientifiche internazionali dimostrano i benefici effetti sulla salute derivanti dalla pratica di questo 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 ed 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.



ACCOMPAGNATORE DI MONTAGNA G.A.E.
SCHIASSI STEFANO
Istruttore Nordic Walking ANWI

Tel/fax 051-942098
Cell. 328-7414401
e-mail: s.schiassi@tiscali.it



ORGANIZZAZIONE

L' **International Nordic Walking Association (INWA)** fondata nel 2000 e con la sede in Finlandia, è l'unica organizzazione internazionale autorizzata dagli ideatori e creatori del Nordic Walking a promuovere, sviluppare e salvaguardare i principi e le caratteristiche del Nordic Walking in tutto il mondo. In cooperazione con i professionisti dello sport, della salute e del fitness, l'INWA sviluppa metodi innovativi di insegnamento e programmi educativi di Nordic Walking. Inoltre, L'INWA collabora con le comunità scientifiche e mediche offrendo linee guida per la ricerca.

Il corpo internazionale di istruttori INWA è composto da:

- International Coach: responsabili dello sviluppo dell'insegnamento del Nordic Walking nel mondo e dell'organizzazione di corsi di formazione ad alto livello per i Coach
- Coach: responsabili dell'organizzazione di corsi di formazione per gli Instructor nei paesi membri
- Master Instructor: insegnanti di grande esperienza con compiti regionali/nazionali assegnati dall'associazione nazionale
- Instructor: insegnanti qualificati e certificati INWA.
- Activity Leader: accompagnatori qualificati.

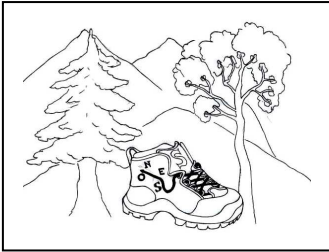
L'**INWA** è rappresentato nei paesi membri, oggi già attorno 40, da un'associazione nazionale. In **Italia**, questa è l'**Associazione Nordic Walking Italia (ANWI)**, un'associazione sportiva senza scopi di lucro. Ha il compito di promuovere il Nordic Walking in tutti i modi e con tutte le risorse a disposizione nel territorio italiano. E' anche l'unica organizzazione autorizzata a rilasciare diplomi o certificati riguardanti il Nordic Walking e i Nordic Fitness Sports in Italia.

Attualmente ci sono ben due **Coach (allenatori) INWA** residenti ed operanti in Italia, responsabili dei corsi di formazione per Instructor e Master Instructor e dei corsi di aggiornamento. Sono tutti e due d'origine finlandese: **Tiina Arrankoski** e **Tuomo Kettunen**. Tutti e due professionisti dello sport: laureati in scienze motorie e in educazione fisica nell'Università di Jyväskylä (Finlandia) e lavorano in Italia da 20 anni. Tiina è anche istruttore di Method Putkisto e MP Pilates, Tuomo invece già allenatore di squadre nazionali di squash.

Per avere informazioni sui corsi per Instructor contattare Tiina e Tuomo a: anwi@anwi.it.
Calendario corsi [qui](#).

COME IMPARARE

Prima di cominciare a praticare il Nordic Walking è importantissimo imparare la tecnica corretta - un'impostazione sbagliata e movimenti abituali errati sono spesso difficili da correggere successivamente. Partecipare ai corsi organizzati dagli Instructor ANWI con il certificato internazionale dell'INWA è il miglior modo per cominciare. Sono loro gli Instructor D.O.C.G.



ACCOMPAGNATORE DI MONTAGNA G.A.E.
SCHIASSI STEFANO
Istruttore Nordic Walking ANWI

Tel/fax 051-942098
Cell. 328-7414401
e-mail: s.schiassi@tiscali.it



(Denominazione d'Origine Controllata e Garantita) che insegnano il Nordic Walking originale finlandese.

Gli Instructor ANWI utilizzano un'innovativo sistema di insegnamento basato su tre corsi: Base, Tecnica 1 e Tecnica 2, ognuno di 90 minuti. Durante il corso Base un appassionato avrà già un'idea completa su che cosa include il mondo del Nordic Walking e sarà in grado di cominciare a praticare questa attività autonomamente. Ai corsi di Tecnica 1 e 2 si perfeziona la tecnica, la postura e il controllo di tutto il corpo per acquisire al termine il Diploma e il titolo "**Nordic Walker**". Questo titolo garantisce la partecipazione privilegiata agli eventi, meetings, convegni e viaggi organizzati dall'ANWI, dall'INWA e da loro Partners ed organizzazioni affiliate in tutto il mondo. (Nordic Walker è un marchio registrato)

Piacevoli e divertenti uscite ed escursioni, sia facili che impegnative, vengono poi organizzate dagli Instructor ANWI, spesso ottimi conoscitori dei loro territori, dei sentieri e della natura. Vengono anche proposti dei workout, vere e proprie sessioni di allenamento in modo mirato, studiate in base al livello dei partecipanti, utilizzando anche degli esercizi specifici su vari temi, come tonificazione del corpo, potenza aerobica, coordinazione, mobilità ecc.

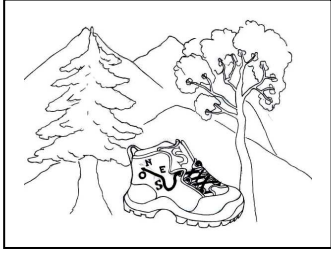
Nel livello avanzato, tramite il Nordic Walking e i suoi movimenti naturali si impara a migliorare la propria conoscenza del corpo e il controllo dei suoi movimenti. Il benessere del corpo, muoversi in maniera corretta anche nella vita quotidiana, al lavoro, praticando altri sport, sono fra gli obiettivi finali del Nordic Walking.

Tante sono le ragioni per rivolgersi ad un Instructor ANWI, come:

- per imparare la tecnica corretta
- per conoscere "il mondo del Nordic Walking"
- per poter godere a pieno di tutti gli effetti positivi di questa disciplina
- per imparare la scioltezza e la naturalezza dei movimenti
- per imparare vari esercizi; per migliorare la propria tecnica allenandosi anche da soli, per far diventare ogni camminata divertente, per avere effetti mirati e personalizzati
- per imparare gli esercizi corretti di riscaldamento e di stretching
- per imparare vari giochi: per divertimento, per migliorare coordinazione e flessibilità
- per avere consigli e programmi personalizzati
- scoprire delle novità del Nordic Walking; nuovi esercizi, giochi, allenamenti
- per avere consigli su bastoni, scarpe, abbigliamento

Ricordatevi che solo gli Instructor ANWI-INWA sono titolati per insegnare in Italia il vero e corretto Nordic Walking originale.

Ci sono già oltre 30 ricerche scientifiche sugli effetti del Nordic Walking effettuate in vari parti del mondo e nuove ricerche vengono avviate in continuazione. L' INWA è l'organizzazione che raccoglie nella sua libreria tutti questi risultati e il suo Comitato Educativo li analizza. Grazie a questo lavoro, aggiungendo le esperienze degli Instructor e Coach in oltre 30 paesi, i metodi di



ACCOMPAGNATORE DI MONTAGNA G.A.E.
SCHIASSI STEFANO
Istruttore Nordic Walking ANWI

Tel/fax 051-942098
Cell. 328-7414401
e-mail: s.schiassi@tiscali.it



insegnamento dell'INWA sono in continuo sviluppo: nuovi esercizi, nuovi tipi di allenamento sono studiati per migliorare il benessere dei praticanti del Nordic Walking.

IL BASTONE DA NORDIC WALKING

Come per qualsiasi altro sport, è importante scegliere l'attrezzatura giusta per conseguire benefici ottimali. Quando si sceglie un bastone di Nordic Walking, dovrebbero essere prima di tutto soddisfatti i seguenti criteri per ciascuna parte del bastone:

1. parte superiore - una manopola ergonomica e un lacciolo speciale per il Nordic Walking
2. parte centrale - una canna resistente, leggera e rigida o leggermente flessibile
3. parte inferiore – una punta e gommino d'asfalto appositamente studiati per il Nordic Walking

Queste sono le caratteristiche in dettaglio:

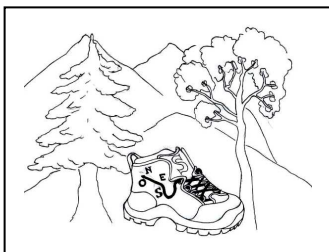
La manopola del bastone:

- è ergonomica per adattarsi alla mano e fornire un'impugnatura perfetta
- realizzata in materiale confortevole per evitare irritazioni alle mani
- è dotata di un veloce sistema di sgancio per la sostituzione della manopola



Il lacciolo:

- facilmente regolabile per adattarsi ad ogni tipo di mano
- consente alla mano di esercitare la pressione sul bastone durante la serie completa di movimenti delle braccia
- permette al braccio di portare il bastone da dietro in avanti durante la fase di oscillazione, producendo così un rilassamento a livello di collo, spalle e mani durante tale movimento
- funge da appoggio per la mano, qualora necessario, consentendo di impugnare fermamente il bastone senza dover esercitare pressione in fase di spinta
- tutti i punti precedentemente citati garantiscono una circolazione del sangue senza restrizioni (una caratteristica unica)



ACCOMPAGNATORE DI MONTAGNA G.A.E.

SCHIASSI STEFANO

Istruttore Nordic Walking ANWI

Tel/fax 051-942098

Cell. 328-7414401

e-mail: s.schiassi@tiscali.it



La canna:

- la realizzazione in materiale composito (fibra di vetro/carbonio) la rende eccezionalmente leggera permettendo all'oscillazione del braccio di essere naturale la pesantezza modificherebbe la serie di movimenti
- la pesantezza trasmetterebbe forti vibrazioni alle articolazioni delle braccia (spalle, gomito e polso)
- la pesantezza creerebbe tensione nei muscoli del collo e delle spalle

2. resistente:

- le migliori sono garantite a vita

3. rigida, ma leggermente flessibile:

- eliminando vibrazioni indesiderate
- fornendo stabilità



La punta:

- è dotata di un veloce sistema di sgancio per una facile sostituzione
- possiede una punta in metallo duro, inclinata in avanti per favorire una presa ottimale durante la fase di appoggio sul terreno
- fornisce una stabile tenuta su superfici dure o ghiacciate, dando sicurezza



Il gommino d'asfalto:

- viene applicato sulla punta
- studiato per camminare su superfici dure come l'asfalto
- attutisce in maniera efficace l'impatto del bastone, smorzando ulteriormente gli shock da impatto nelle articolazioni coinvolte

L'uso di tutte le foto utilizzate in questa presentazione è stato gentilmente concesso da Exel/Mikko Harna e dall'Associazione Nordic Walking Italia. Tutti i diritti sono riservati.