



HOME | CONTATTI

« Torna  
all'elenco

## » LE PRINCIPALI NOTIZIE DI OGGI



**Anche a Ferrara  
un'associazione di  
promozione della  
'camminata  
nordica'**

**Nordic  
walking, per  
restare in  
forma alla  
maniera dei  
finlandesi**

27-11-2009

Viene dalla Finlandia, ma a detta dei suoi estimatori è perfetto anche per le nostre mura. Il nordic walking è arrivato a Ferrara, dove da poco più di due mesi è nata un'associazione sportiva dilettantistica, affiliata all'Uisp, che si propone di diffondere anche nel nostro territorio questo particolare tipo di camminata, accompagnata da bastoncini simili a quelli per lo sci di fondo. "Obiettivo della nostra associazione - ha spiegato stamani in conferenza stampa l'istruttore Enrico Bettini - è quello di far conoscere anche ai ferraresi i tanti benefici di questa disciplina, che garantisce benessere fisico e mentale e può essere praticata da chiunque. E' perfetta, infatti, sia per le persone sane, di qualunque età, che vogliono migliorare la propria forma fisica o perdere peso, sia come attività di riabilitazione per determinate patologie".

"Sono tante - ha sottolineato l'assessore allo Sport Luciano Masieri - le zone di Ferrara che si prestano alla pratica di questo sport non competitivo, dal sottomura all'area del Po, dal parco urbano fino alle stesse vie del centro storico. Per questo mi auguro che siano in molti a raccogliere l'invito dei sostenitori dell'associazione Nordic Walking Ferrara, a cui va il ringraziamento dell'Amministrazione per aver portato nella nostra città una disciplina così ricca di potenzialità".

L'associazione, come spiegato poi da una delle sue promotrici, Daniela Cappagli, offre corsi di tre lezioni, per sei ore complessive, per l'apprendimento della tecnica corretta di camminata nordica, al termine dei quali si riceve il diploma di Nordic Walker.

Nel periodo autunno-inverno 2009-2010 i corsi si tengono nelle giornate di mercoledì e sabato dalle 10,30 alle 12,30. Per esigenze particolari è possibile concordare giornate e orari diversi. Chi è interessato a iniziare questo sport può telefonare al 3355621726 o scrivere a nordicwalking.fe@alice.it.

LA SCHEDA a cura dell'associazione Nordic Walking Ferrara

All'inizio del mese di settembre si è costituita a Ferrara l'associazione Nordic Walking Ferrara con l'obiettivo di divulgare nella nostra città e nella nostra provincia la conoscenza e la pratica del Nordic Walking. Il Nordic Walking, ovvero la camminata nordica, caratterizzata dall'uso di speciali bastoncini, consiste nel coordinare l'esercizio muscolare degli arti

inferiori con quello delle spalle, delle braccia e del tronco, ottenendo un movimento di avanzamento fluido e naturale.

Questa disciplina sportiva dalla Finlandia si è recentemente diffusa in 40 Paesi con una rapidità sorprendente perché il Nordic Walking è uno sport flessibile che può essere praticato in tutte le stagioni e in ogni tipo di contesto naturale: dalla montagna, al parco cittadino, alla spiaggia. Inoltre, risulta adatto a tutte le età e ad ogni condizione di allenamento. I movimenti eseguiti con la tecnica corretta del Nordic Walking migliorano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo, la postura, la respirazione e, soprattutto, il benessere generale.

In particolare viene esercitato un efficace allenamento aerobico, ne consegue un aumento della circolazione sanguigna, del metabolismo e della resistenza cardio-vascolare.

Non debbono essere poi dimenticati i benefici per l'apparato scheletrico-articolare, in quanto l'uso attivo e continuo dei bastoncini sollecita la mobilità dell'articolazione scapolo-omerale e la spinta trasmessa al terreno dai bastoncini medesimi produce lo sgravio delle articolazioni dell'anca, del ginocchio, e della colonna lombare.

Ancora il Nordic Walking, oltre a migliorare la condizione fisica per le persone in buona salute, rappresenta un efficace esercizio riabilitativo: questa attività risulta indicata per il recupero di traumi dell'apparato motorio e per coadiuvare la cura delle malattie dell'apparato cardio-circolatorio. Infine il benessere fisico che si avverte nel praticarlo, migliora la qualità dell'umore.

Per quanto riguarda le finalità dell'Associazione Nordic Walking Ferrara puntiamo a sviluppare la socializzazione tra gli iscritti, attraverso momenti conviviali, ma soprattutto attraverso sessioni di allenamento collegiale sulle mura, nel parco urbano, sugli argini dei corsi d'acqua, nelle oasi del Parco del Delta del Po, sulle spiagge e nelle pinete del litorale.

Inoltre l'Associazione organizza viaggi che allo sport uniscono la conoscenza di siti di pregio naturalistico e storico culturale, anche al di fuori dei confini regionali e nazionali. Infine, attraverso l'organizzazione di eventi sportivi e culturali, intendiamo valorizzare le caratteristiche dei siti di pregio ambientale del nostro territorio provinciale e le qualità storico architettoniche di Ferrara.

Siamo affiliati alla UISP in quanto aderiamo alle finalità ideali e programmatiche che esprime: al pluralismo dello sport, consistente nel dare a ciascuno l'opportunità di muoversi e giocare secondo le proprie possibilità e abilità e all'inclusione dello sport, intesa quale socializzazione, relazioni, amicizia, incontro, dialogo.

Siamo inoltre certificati dall'Associazione Nordic Walking Italia (ANWI), che è l'espressione nazionale dell'Associazione Internazionale Nordic Walking (INWA), costituita in Finlandia dagli ideatori e creatori del Nordic Walking.