

Nordic walking

Written by Administrator

Wednesday, 12 May 2010 15:32 - Last Updated Thursday, 13 May 2010 10:13

There are no translations available.



Con il termine camminata nordica (in inglese *Nordic Walking*) si definisce una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l'ausilio di appositi bastoncini.

La tecnica della camminata nordica è "semplicemente" un inserimento dei bastoni nella camminata normale e naturale. La tecnica dell'utilizzo dei bastoni è simile a quella dello sci da fondo classico (passo alternato): il bastone viene appoggiato al terreno in corrispondenza della proiezione del baricentro del corpo. Questo tipo di camminata sportiva sta sempre più prendendo piede nelle Madonie grazie anche all'opera del P [arco Avventura Madonie](#) .