

Le principali caratteristiche tecniche del Nordic Walking sono:

1. **Lavoro attivo del piede:** il tallone appoggia per primo , poi la rullata dalla pianta fino alla spinta dell'alluce.
2. **Camminare con la postura corretta del corpo:** bacino stabilizzato nella posizione neutra "pull-up", con la parete addominale verso la colonna e l'ombelico represso, mantenendo attivi i muscoli del diaframma pelvico, quelli degli addominali e i muscoli multibifidi della schiena.
3. **Lunghezza del passo naturale e sguardo in avanti.**
4. **Spalle e scapole abbassate**
5. **Corpo eretto inclinato in avanti** senza flettersi a livello di vita o di schiena. La schiena rimane diritta.
6. **Oscillazione delle braccia in un piano sagittale** vicino al corpo con uno spazio naturale sotto il braccio. Il movimento con i bastoni è esattamente lo stesso di quello della camminata normale coordinato al movimento delle gambe(gamba destra avanti, braccio sinistro avanti).
7. **Appoggiare il bastone** in posizione diagonale con il gomito in posizione anteriore al corpo nel momento dell'appoggio. Rotazione della spalla e leggera flessione del gomito. Fingere di stringere la mano a qualcuno per trovare la distanza dove appoggiare il bastone
8. **Spinta del bastone** indietro ed in basso verso la direzione della punta del bastone con il gomito leggermente piegato ed utilizzare il palmo e la parte laterale della mano nello spingere mediante il lacciolo.
9. **Estendere il braccio** indietro oltre il bacino ed avere la sensazione che il bastone sia un tutt'uno con il braccio ed aprire il palmo della mano al termine della completa estensione del braccio: buona interazione tra la contrazione ed il rilassamento dei muscoli delle braccia e delle mani per stimolare la circolazione.
10. **Rotazione del busto** e delle anche simultaneamente, ma in senso inverso. Una buona spinta del piede proietta la spalla dello stesso lato in avanti. La migliore rotazione si ottiene camminando con la postura corretta "pull-up" (lavoro attivo dei muscoli addominali).

