



Keep Moving
ASD Udine

I fondamentali del Nordic Walking

Nordic Walking: un buon allenamento per tutto il corpo

Il Nordic Walking, una variante del walking tradizionale, impegna il 90 % dei muscoli del corpo e richiede il 40 % di energia in più rispetto alla camminata senza bastoncini. Questo allenamento alla resistenza coinvolge infatti un elevato numero di muscoli (fino a 600) e stimola al contempo la combustione dei grassi.

Nordic Walking: a dare la carica sono i bastoni

Lo svolgimento e il ritmo dei movimenti del busto, delle braccia e delle gambe corrispondono a quelli della tecnica classica dello sci di fondo. Il Nordic Walking è molto diverso sia dal normale walking che dall'escursionismo con i bastoni. Per poterlo praticare è dunque necessario munirsi di speciali bastoncini da Nordic Walking: le racchette da sci e i bastoni da trekking o da escursione, infatti, non vanno bene. I bastoncini da Nordic Walking devono essere dotati di particolari caratteristiche di ammortizzamento e di una speciale impugnatura con robusti passanti. Affinché possano fungere da **guida**, da **sostegno** e da **ammortizzatori** durante il "walking", i bastoncini sono costruiti con una speciale lega di carbonio e fibra di vetro. Grazie all'impiego dei bastoncini, che consentono un'efficace distribuzione dello sforzo, questa disciplina non è traumatica per le articolazioni.

La corretta altezza dei bastoni

L'**altezza dei bastoncini** è l'elemento fondamentale per una tecnica corretta ed efficace. L'altezza ottimale viene calcolata **moltiplicando la propria altezza** per il coefficiente **0,66**. Il bastoncino deve essere abbastanza lungo da permettervi, stando in piedi, di formare con il gomito un angolo retto o un angolo maggiore. Nel dubbio sarebbe meglio scegliere dei bastoncini più corti. Degli appositi "pads" o gommini sostituibili innestati sulle punte assorbono le vibrazioni e attutiscono i rumori causati da fondi duri come ad esempio l'asfalto. Degli speciali **passanti per le mani**, studiati appositamente per il Nordic Walking, permettono una **conduzione precisa dei bastoncini** senza doverli stringere troppo saldamente. Solo così è possibile **aprire e chiudere costantemente le mani**

durante il movimento della camminata, un esercizio che, oltre a far parte della tecnica di base del Nordic Walking, attiva la circolazione sanguigna.

Nordic Walking: una tecnica che coinvolge gambe e braccia

Il movimento è dolce e si fonda su una camminata a lunghi passi e su un'energica spinta impressa con le braccia e i bastoncini. La lunghezza della falcata del Nordic Walking, da 3 a 4 piedi, è maggiore di quella della normale camminata. Ai principianti, perciò, si consiglia di effettuare alcuni **esercizi preparatori** o, meglio, di partecipare ad un **corso introduttivo**.

Esercizi per il passo diagonale

Una difficoltà con cui, a volte, i principianti devono fare i conti è il passo diagonale, ossia il movimento incrociato di gambe e braccia in cui il braccio destro accompagna la gamba sinistra e il braccio sinistro la gamba destra. Si consiglia di esercitare il passo diagonale dapprima senza darsi la spinta con i bastoncini, che vanno lasciati penzolare inerti.

Esercizi per lo slancio del braccio: il pendolo

È importante che le braccia siano il più possibile tese e che, come un pendolo, oscillino avanti e indietro il più vicino possibile al corpo.

Attenzione: non utilizzate mai il bastone tenendo il braccio troppo flessa, poiché tale posizione provoca delle sollecitazioni eccessive alle articolazioni delle spalle e dei gomiti.

Tutto ciò potrebbe causare dei problemi fisici quali stiramenti o dolori a livello del collo e delle spalle.

Esercizi per l'uso corretto dei bastoni

La spinta data con il braccio quasi teso viene gradualmente aumentata, in modo tale da ottenere un movimento molto simile a quello dello sci di fondo. Si insiste soprattutto sullo slancio all'indietro, mentre l'oscillazione di ritorno avviene quasi automaticamente. È importante che il braccio non si spinga troppo avanti, ma che già all'altezza delle anche, quindi piuttosto in basso, la mano riprenda il bastone afferrandolo saldamente sopra il passante.

L'importante è utilizzare i bastoni tenendoli sempre inclinati all'indietro, senza mai appoggiarli davanti al proprio corpo.

Durante la spinta all'indietro, le mani sono leggermente aperte. I bastoni vengono riafferrati brevemente solo quando toccano terra quando la pressione principale viene esercitata sopra il passante. Le prime volte, allentare la presa sul bastone e aprire la mano può risultare difficile. È perciò indispensabile che i **passanti aderiscano perfettamente alle mani** come fossero guanti.

Esercizi per coordinare la presa sul bastone: stringere e rilasciare

A riposo con le braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle e le mani nei passanti, stringete le impugnature dei bastoni con i pollici rivolti in avanti e le punte dei bastoni rivolte all'indietro. Ora allentate brevemente la presa, quindi afferrate di nuovo l'impugnatura senza perdere il controllo sul bastone. Questo esercizio rafforza i muscoli delle braccia e attiva la circolazione sanguigna.

Esercizi per la spinta: rotazione del busto con le braccia tese in avanti

Per favorire la spinta delle braccia è necessaria una rotazione della parte superiore del corpo. A riposo, appoggiatevi in avanti su un bastone tenendo la schiena dritta. Il secondo braccio oscilla scivolando lungo il corpo e, con una rotazione del busto, dirige diagonalmente il bastone verso l'alto. Seguite con lo sguardo la direzione del movimento della vostra mano.

Il movimento dei piedi

Nel Nordic Walking, come nel jogging, il piede poggia dapprima sul bordo esterno del tallone e sulla parte esterna posteriore del metatarso, per poi "rullare" fino alla punta delle dita. Quindi si stacca con forza da terra grazie alla spinta impressa dall'alluce e dalla parte interna del piede.

Attenzione: quando la gamba avanzata tocca il suolo, il ginocchio non deve mai essere teso! Fate passi lunghi e distesi e staccatevi da terra con uno slancio energetico.

Posizione del corpo

Fate attenzione a mantenere una posizione eretta e lo sguardo rivolto in avanti, non in basso! Le spalle devono essere ben sciolte e portate all'indietro.

Durante il movimento, il baricentro del corpo si sposta sulla gamba avanzata con il "fianco alto", ciò significa che l'ombelico si trova un po' più in alto e il fianco si tende in avanti e in alto: vengono così attivati gli addominali bassi, i muscoli del bacino e i dorsali. Viene inoltre eseguita una rotazione del busto. Durante le falcate, i piedi sono rivolti in avanti e la testa, che rimane sempre alla stessa altezza, non effettua alcun dondolio.