



## NORDIC WALKING

La camminata nordica è una delle attività all'aperto maggiormente apprezzate. Un'attività completa, che consente di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Di tutti i tipi camminata sportiva sicuramente il Nordic Walking rappresenta la disciplina più completa e che apporta il maggior numero di benefici, unendo all'intento dimagrante anche il raggiungimento di un benessere psico-fisico generale.

### DESCRIZIONE

Il Nordic Walking è la camminata

con bastoncini, da eseguire con una particolare e semplice tecnica. In origine, questo tipo di attività fisica era praticata solo in zone montane; oggi, invece, la camminata nordica si pratica ovunque e persino in città. La sua completezza consiste nel fatto che agisce contemporaneamente ed efficacemente su quattro delle cinque forme di sollecitazione motoria: coordinazione, resistenza, forza e mobilità.

È un tipo di camminata adatta a tutti, poiché non pesa sulle articolazioni e non richiede sforzi improvvisi. È importante però imparare bene la tecnica per non fare errori, soprattutto per quanto riguarda la postura.

Con una pratica costante si può perdere peso e, in pochi mesi, è possibile raggiungere la giusta forma fisica. L'uso dei bastoncini permette di far lavorare tutte le fasce muscolari. All'allenamento è necessario comunque abbinare una dieta equilibrata, senza grassi e zuccheri, con sali minerali e proteine. [\[clicca per alimentazione\]](#)

Camminare con i bastoncini rassoda le braccia, l'addome, i glutei e le gambe. Si tratta, quindi,



di un esercizio completo e perfetto per chi vuole tonificare al meglio tutti i tessuti e lo sport ideale anche per chi riprende l'attività fisica dopo un periodo di fermo. Inoltre, non pesa sulle articolazioni, bensì le rinforza in modo dolce ed efficace: il Nordic Walking mobilita infatti caviglie, ginocchia e colonna vertebrale, quindi anche la postura ne trae giovamento.

Il tipo di movimento praticato nella camminata con i bastoncini aumenta la frequenza cardiaca più della camminata tradizionale. Tale aumento fa sì che l'organismo sia sottoposto a un allenamento cardiocircolatorio equilibrato ma estremamente efficace.



## LA TECNICA (vedi Scheda Addestramento)

Una postura corretta quando si cammina sta alla base del nordic walking. È importante guardare dritto davanti a se con il mento leggermente alzato e la testa alta, così da garantire un corretto allineamento della colonna vertebrale e tenere la gabbia toracica aperta permettendo di sfruttare al



massimo la capacità respiratoria.

I piedi devono essere paralleli e puntati in avanti, facendo attenzione a distribuire il peso sulla parte centrale del piede, o su quella esterna. Nel movimento della camminata è importante ricordare che il piede in movimento deve prendere contatto con il suolo attraverso il tallone, quindi con l'arco plantare e infine con le dita.

Il nordic walking segue le regole

di coordinazione di una normale camminata, quindi un movimento alternato di braccia e piedi. Quando il piede sinistro si sposta in avanti, il braccio destro si muoverà in avanti; quando il piede destro andrà in avanti, il braccio sinistro si muoverà in avanti. La stessa regola vale per la torsione del busto.

Anche le mani hanno un ruolo importante nel nordic walking. Impugnando i bastoncini danno un contributo notevole alla locomozione. Quando, durante il movimento di camminata, il braccio sinistro si trova in avanti la mano impugna saldamente il bastoncino; il braccio destro invece, che si trova dietro, è in posizione distesa con la mano rilassata e completamente aperta.

Il gesto deve essere naturale, continuo e fluido. A rendere possibile questo la particolare conformazione dell'impugnatura del bastoncino unita al laccio che li assicura saldamente ai polsi.

Passando da una normale camminata al nordic walking, l'ampiezza di un passo aumenta e viene coinvolta buona parte della muscolatura del corpo: dai muscoli del collo arrivando ai polpacci.



## ATTREZZATURA

I bastoncini rappresentano il cuore di questa disciplina, è quindi importante sceglierli molto accuratamente. Quando si compra un bastoncino per il nordic walking bisogna tenere conto



di alcuni fattori, a partire dalla lunghezza corretta (la regola base consiste nel moltiplicare un fattore di 0,7 per la proprio altezza, ottenendo così la giusta lunghezza del bastoncino). Devono però anche essere ben bilanciati, leggeri e resistenti, devono avere un minimo di elasticità oltre a una buona impugnatura e garantire un'ottima aderenza al suolo.

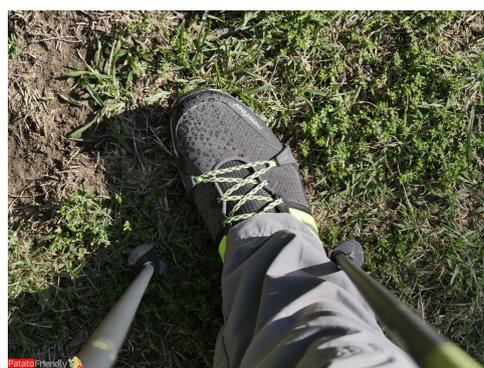
Un buon bastoncino può fare la differenza nella pratica del nordic walking.

Per prevenire eventuali vesciche, per le mani più delicate possono essere usati degli appositi guanti, che presentano un'imbottitura tra pollice e indice, lasciando libere le dita nella parte alta.

Durante la stagione invernali o comunque ai primi freddi il consiglio è quello di di usare un guanto leggero e in pelle dove la mano si mantiene calda e rimane a contatto con l'impugnatura del bastoncino. Ottimo potrebbe essere il classico guanto usato per lo sci di fondo. Durante le uscite nelle giornate fredde non dimentichiamo che dopo pochi passi l'apertura e la chiusura della mano e la successiva spinta sui bastoncini attiva subito la circolazione portando calore.

Sono sconsigliati i guanti troppo pesanti perché non si avrebbe la sensibilità richiesta sull'impugnatura del bastoncino oltre che a crearci problemi nel calzare il lacciolo stesso!

Come in tutte le discipline sportive, che prevedono l'uso delle gambe e dei piedi, le scarpe hanno un ruolo fondamentale. Per il nordic walking è spesso sufficiente utilizzare una buona scarpa da ginnastica con una suola più o meno scolpita in base al terreno che si intende affrontare. Importante è il tipo di calzata che deve essere comodo e non troppo aderente al piede. Da valutare inoltre anche la curvatura della suola, fondamentale per garantire una corretta rullata del piede. Una suola troppo rigida sarebbe infatti di intralcio nel movimento del nordic walking.



## Come allenarsi in modo efficace:

- Posizione eretta, sguardo sempre avanti
- Mantenere le spalle rilassate. Non sollevate.
- Bastoncini vicini al corpo
- Fai un passo avanti con il piede sinistro, porta il braccio destro avanti. Il braccio sinistro si sposta indietro. Cerca di stendere il più possibile il braccio indietro
- Afferra il bastone in avanti e lasciatelo andare indietro - la cinghiata non ti fa perdere il bastone
- Appoggiate il bastone leggermente davanti il piede più indietro. Lì si trova il baricentro del tuo corpo. Appena il bastone tocca il terreno, afferralo nuovamente
- Durante l'intero movimento, le punte dei bastoni rimangono girate obliquamente indietro
- Il busto e le anche si muovono con andamento leggero, seguendo il tuo movimento
- Fai passi leggermente più ampi dell'andatura normale
- Appoggia completamente i piedi prendendo slancio dagli alluci
- Se il tuo bastone lascia tracce visibili sul terreno significa che stai impiegando la giusta tecnica

