

BASTONCINI APPESANTITI – Una novità nel Nordic Walking (di Enrico Pellegrini – Dicembre 2018)

Il Nordic Walking in Italia sta decisamente espandendo con velocità esponenziale e di questo noi camminatori coi bastoncini ne siamo contenti. Il fenomeno non è passato inosservato all'inventore della pratica, Marko Kantaneva, che in occasione dell'ultima tappa del Giro Nordic 2018 è sceso dalla Finlandia ed è venuto in Italia per incontrare i camminatori nazionali e qui gli è stato posto un quesito: *quale sarà il futuro del Nordic Walking?*

E' una domanda di cui tutti desidereremmo risposta e maggiormente gli operatori del settore. Marko sostiene che prenderà più di una strada: quella del *benessere* e quella dell'*agonismo*. In entrambi i casi però è coinvolto un certo movimento fisico e, aggiungerei io, un miglioramento delle proprie prestazioni.

E' qui che entra in gioco l'invenzione di Nicola Vidale che l'anno scorso ha brevettato un semplice accorgimento che sta prendendo piede nell'ambiente del Nordic Walking. Sono i bastoncini appesantiti. Attenzione, però. Non dei semplici bastoncini più pesanti del solito, bensì dei bastoncini con la possibilità di inserire appositi pesi di varie e crescenti misure allo scopo di eseguire esercizi di tonificazione e potenziamento della muscolatura. Come? Assolutamente in maniera controllata e secondo le direttive di istruttori preparati e competenti. Altrimenti ci si fa del male!

I MATERIALI

HERCULES ed ATHENA, sono bastoncini prodotti dalla ditta VIPOLE[®], concepiti per far più fatica, per rendere i muscoli sempre più forti e sono differenziati tra uomo e donna. Sono costruiti in carbonio 100% e appesantiti nella parte alta con dei pesi di varie dimensioni. Sono stati concepiti da Pino Dellasega e Chiara Campostrini per camminatori che fisicamente non temono la fatica ma che sanno trasformarla in entusiasmo e per quegli istruttori che vorranno diversificare le lezioni con qualche cosa di nuovo e unico.



Stiamo parlando del **Nordic Power**, la nuova frontiera del nordic walking, si tratta di bastoncini zavorrati con dei pesi che vanno dai 100gr ai 400gr, rispecchiando in pieno la filosofia sul nordic walking, vale a dire quella che usiamo i bastoncini con l'intenzione di coinvolgere più muscoli possibili al fine di ottenere il massimo dispendio energetico e, nello stesso tempo rinforzando e rassodando la muscolatura, mantenendo però sempre la corretta tecnica e andatura del nordic walking.

Lo scopo principale è quello di far lavorare la muscolatura della parte alta del corpo anche nella fase di recupero del bastoncino, quando finita la spinta all'indietro, lo stesso viene riportato avanti. Con il Nordic Power i 6000 passi e le 6000 spinte che ogni ora facciamo nelle nostre camminate hanno un valore aggiunto, e tutto nel medesimo arco di tempo, che per tutti noi è sempre più prezioso.

Quando ho chiesto a Pino come gli è venuta l'idea di appesantire i bastoncini da Nordic Walking, mi ha risposto così:

“Perché questa mia volontà di andare in controtendenza? prima di tutto voglio fare una premessa: ci sono diversi modi di interpretare il nordic walking, dalla semplice e salutistica camminata alle performanti competizioni e, a seconda della scelta di cui il camminatore decide di fare, può trovare sempre il bastoncino più adatto alla situazione. I bastoncini appesantiti non sostituiscono quindi i normali bastoncini, ma vanno ad affiancarsi, per chi vuole fare qualche cosa di veramente nuovo e gratificante. L’idea è nata durante le mie lunghe camminate dove ho incominciato a pensare a qualche cosa di diverso che potesse regalare ai camminatori una motivazione valida ed efficace per diversificare di tanto in tanto le uscite di nordic walking e, allo stesso tempo dare dei nuovi stimoli agli istruttori per tenere vive le lezioni e le uscite con gli allievi. L’intuizione mi ha suggerito di agire all’esatto contrario del resto del mondo e ho pensato: “se noi facciamo nordic walking per far lavorare di più la muscolatura, perché andare sempre ad alleggerire?” e così li ho caricati di acciaio per renderli più pesanti. Questa mia intuizione di appesantire nella giusta maniera, ricercando un bilanciamento ottimale dei bastoncini, grazie anche alla genialità costruttiva di Nicola Vidale, ha portato alla realizzazione di questi nuovi bastoncini e con loro alla nuova filosofia del NORDIC POWER che apre un mondo nuovo sia agli istruttori che ai camminatori.”

In effetti anche gli studi scientifici portati avanti al CeRiSM di Rovereto [vedi articolo “La Scienza del Camminare” – rivista Camminare N.67] dalla ricercatrice Barbara Pellegrini concludono che nel Nordic Walking il lavoro delle braccia è superiore a quello della camminata normale. Ciò è immediatamente comprensibile a tutti comparando il movimento delle braccia nelle due distinte attività. Nel NW l’oscillazione del braccio è visibilmente maggiore che nella camminata. In particolare si possono distinguere due fasi: la prima è quella chiamata di “recupero del bastone” che vede il braccio oscillare da dietro verso avanti con successivo appoggio della punta a terra; la seconda è quella chiamata fase di “spinta” nella quale il nordic walker, una volta puntato il bastone a terra, spinge su di esso imprimendo una forza propulsiva all’avanzamento. Ciò avviene per tutta la durata dell’oscillazione del braccio verso dietro. In questa seconda fase, come riferisce la ricercatrice, si mettono in moto diversi muscoli tra cui anche i muscoli dorsali (gran dorsale e deltoide posteriore) normalmente non attivati nella camminata classica. La cosa interessante dell’invenzione di Pino sta nel fatto che essa va ad intervenire integrando i benefici già su elencati del Nordic Walking senza alterare quelli già esistenti. Il suo attrezzo infatti entra in funzione solo nella prima fase dell’oscillazione del braccio, quella di recupero, che altrimenti nel gesto del NW sarebbe una fase morta, ovvero che non prevede un particolare lavoro muscolare. In particolare, con l’avvento dei bastoncini in carbonio super leggeri, tutti i Nordic Walkers avranno notato che nella fase di recupero non si fa alcuno sforzo. L’introduzione di pesi all’estremità del braccio (ovvero nella manopola del bastone), fa sì che nel movimento oscillatorio di recupero è necessario dapprima attivare maggior forza di movimento e successivamente una maggior forza di frenata dell’inerzia della massa. Quindi la genialità di questa invenzione sta nel fatto che va ad inserirsi in un momento del gesto atletico del NW che possiamo considerare “morto” e lo sfrutta per ricavarne un momento di ulteriore potenziamento, allineandosi perfettamente al concetto primordiale del NW come camminata con lo scopo di massimizzare l’attivazione dell’uso della muscolatura del nostro corpo. Inoltre la forza applicata dal braccio in recupero per spostare in avanti il bastoncino appesantito, in parte va a bilanciare la forza generata dall’altro braccio in fase di spinta creando una sorta di equilibrio delle forze.

IL PARERE DEL TESTER

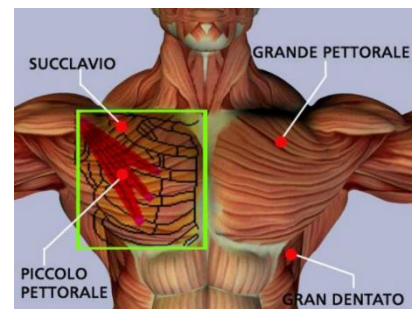
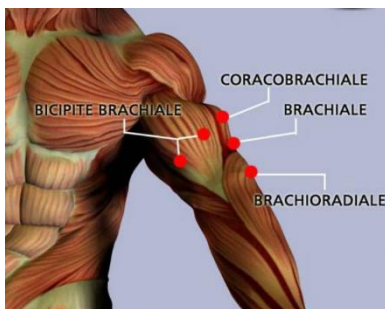
A parte il disagio iniziale di impugnare dei bastoni evidentemente più pesanti del solito, durante la camminata non ci si accorge di avere questo peso aggiuntivo nel bastone. Ciò perché l’appesantimento è nell’impugnatura. Addirittura la mia impressione è che questa maggiore massa da gestire migliori la “stabilità” del gesto.

Mi spiego: mi sembra che la fase di puntamento del bastone sia resa più sicura e stabile in quanto la mano “sente” di avere qualcosa di pesante da dover puntare a terra e agisce con un po’ più di energia e maggior

sicurezza. È un po' come quando un carpentiere deve piantare un chiodo in un asse di legno. Con un martellino piccolo e leggero non lo guida bene e con sicurezza, ma con un martello più grosso e pesante in quattro colpi lo ha fissato saldamente. Il merito è del fatto che il braccio e la mano si trovano a dover guidare questa massa che ha un inerzia maggiore di quella del puro bastoncino (specialmente se di carbonio).

I miei preventivi timori che con questo maggiore peso l'articolazione del polso potesse risentirne sono scomparsi subito alla prima prova. Infatti, eseguendo correttamente il gesto dell'apertura della mano ed il successivo recupero, il polso non compie alcuno sforzo. E' il lacciolo che si prende tutto il carico aggiuntivo.

Al contrario i benefici muscolari conseguenti all'uso di questo bastone si percepiscono fin da subito dopo l'allenamento. L'impressione che ho avuto è che si tonifichi molto bene il bicipite brachiale e anche il piccolo pettorale. Anche il tricipite brachiale è interessato in quanto, essendo muscolo antagonista del bicipite, quando uno si contrae l'altro si allunga.



In conclusione reputo questi bastoncini un ottimo integratore di potenziamento, molto più che degli esercizi con i pesetti in palestra. Se si pensa che in una camminata normale si compie una bracciata ad ogni passo e che un passo copre circa un metro, utilizzandoli nelle uscite di allenamento di qualche chilometro, senza neanche accorgersi si compiono migliaia di movimenti utilizzando efficacemente i suddetti muscoli. Si bruciano più calorie e a lungo termine il risultato è evidente!

MA COME SI USANO?

Il peso si trova all'interno dell'impugnatura ed è intercambiabile in modo da poter essere variato sia durante la stessa uscita, sia nelle uscite successive. Il campo d'impiego infatti è a 360°, dall'allenamento rivolto all'agonismo per tutti gli sport, al potenziamento e alla riabilitazione.

Per gli istruttori di nordic walking questa novità rappresenta un modo di variare le lezioni mentre per gli allievi un grande stimolo in più. I nuovi bastoncini incrementano "l'informazione" a carico dei recettori tendinei della capsula articolare della spalla aumentando quindi la percezione del movimento e permettendo un ulteriore "apprendimento" e finalizzazione del gesto, inoltre migliorano la presa della mano sul bastoncino e, a causa del peso facilitano l'avanzamento del bastoncino in avanti e hanno una maggiore direzionalità e stabilità durante la fase di spinta all'indietro.

E' comunque opportuno usare i bastoncini appesantiti con gradualità e aumentarne l'uso mano a mano che i muscoli sono abituati. Personalmente mi sono trovato bene con un peso non troppo eccessivo, ovvero quanto giusto per equilibrare il movimento bilanciamento delle forze applicate dalle braccia.



Enrico Pellegrini, istruttore di Nordic Walking, socio fondatore della associazione "ASD La Piave Nordic Walking Camminare con Arte" di San Dona di Piave, tester di materiali tecnici e collaboratore della rivista "Camminare". A passo di Nordic Walking percorre centinaia di chilometri all'anno e compete nelle gare di tecnica. Nel 2018 ha vinto il Trofeo AlpenPlus+ ed il Giro Nordic.



BREVETTATO

POWER STEPS

UN BASTONCINO,
DIVERSI PROGRAMMI
DI ALLENAMENTO

VIPOLE
HIGH QUALITY POLES



NORDIC POWER
WALKING

- + 0 GR 
- + 100 GR 
- + 200 GR 
- + 300 GR 
- + 400 GR 

VIPOLE.IT