

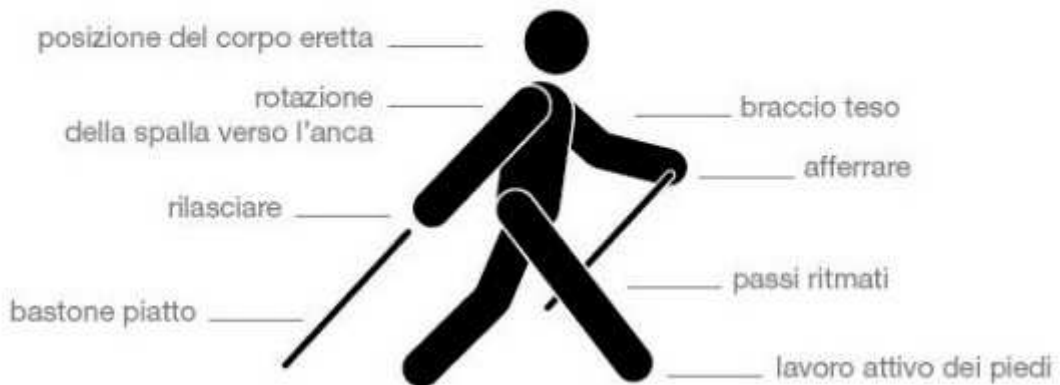


Nordic walking – Il movimento delle braccia – La spinta

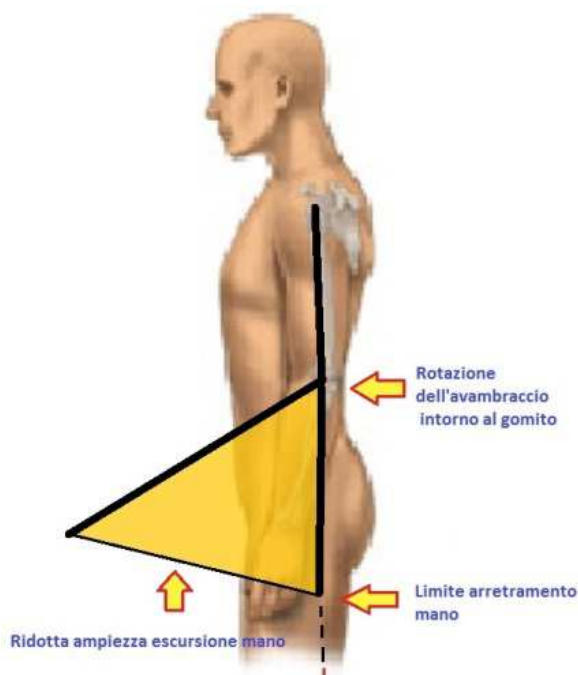


Nel Nordic Walking il movimento degli arti superiori è tanto importante quanto quello degli arti inferiori. Essi completano la spinta di avanzamento avvalendosi dei bastoncini quali componente attiva della propulsione favorendo in questo modo anche l'alleggerimento del peso corporeo a tutto vantaggio delle articolazioni, dello stress muscolare, e favorendo l'estensione della colonna vertebrale.

LA TECNICA



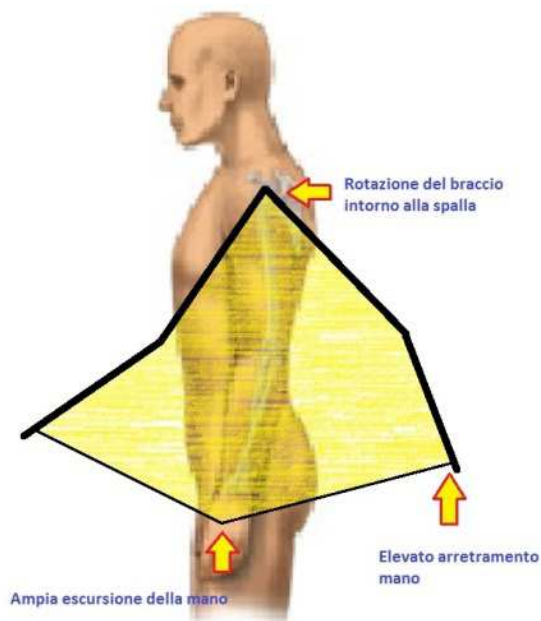
E' molto comune vedere walkers che non spingono efficacemente sul bastone perché non portano sufficientemente la mano indietro. Questo errore è dovuto al fatto che non viene articolato sufficientemente il braccio intorno alla spalla. L'errore più comune è infatti quello di utilizzare gli arti superiori flettendo troppo l'avambraccio (movimento di gomito) e muovendo poco il braccio (movimento di spalla).



Se il movimento del bastone viene eseguito solo flettendo l'avambraccio (ulna e radio), usando il gomito come punto di rotazione, l'ampiezza possibile della escursione della mano è limitata (vedi figura). La mano non riuscirà ad arretrare oltre la linea di prolungamento con l'omero, ovvero la parte superiore del braccio.

In questo modo non è possibile ottenere una spinta completa sul bastone in maniera efficacemente propulsiva.

Inoltre si rischia di incorrere in infiammazioni tendinee dovute ad un eccessivo movimento del gomito.



Al contrario, se il movimento viene eseguito usando l'articolazione della spalla, facendo muovere avanti ed indietro tutto il braccio, l'ampiezza di escursione della mano si amplifica notevolmente e la mano riesce ad arretrare sufficientemente per concludere correttamente l'azione di spinta propulsiva sul bastone (vedi figura).



Una buona spinta si ottiene muovendo tutto il braccio in forma semidistesa ottenendo un leggero avanzamento della spalla in fase di appoggio del bastone.

Di seguito qualche piccolo truccetto per riuscire a fare il movimento corretto:

- la testa deve essere elegantemente tonica : immaginiamo di avere un filo attaccato sulla parte piatta più alta del cranio e che questo filo ci tiri verso l'alto;
- l'alternanza braccia-gambe è il modo più naturale di camminare, si tratta di accentuare leggermente il movimento: gamba in avanti e braccio opposto in avanti con un leggero avanzamento anche della spalla;
- il braccio deve essere semi-teso e non semi-flesso, pur con una tensione morbida senza irrigidimenti;
- il lacciolo dell'impugnatura deve essere ben regolato, deve passare sul palmo della mano in modo da sopportare la forza che si scarica sul bastoncino, senza laschi ed anche senza essere troppo teso provocando impedimenti nel movimento del polso e della mano;
- il bastoncino deve essere puntato a terra con un movimento deciso, quasi una 'frustatina' con il polso, con una inclinazione tale che la punta si trovi esattamente a metà dell'apertura del passo;
- Il bastoncino deve essere puntato contemporaneamente al momento di appoggio del tallone;
- immaginiamo di 'buttare via' verso l'indietro il bastoncino a fine corsa, cioè a fine spinta, infatti se eseguiamo correttamente questa tecnica la mano deve aprirsi e il bastoncino restare libero e agganciato all'arto solo con il lacciolo.

ECCO LA CORRETA POSTURA!

