

NORDIC WALKING – Nota Tecnica sulle scarpe che favoriscono la rullata

A cura di Enrico Pellegrini – Giugno 2016



La pratica del Nordic Walking impone un movimento del piede ben preciso, conosciuto come la “rullata”. Si tratta del modo con cui il piede viene appoggiato a terra. Dapprima si appoggia il tallone (fase di attacco), poi si fa “rullare” la pianta del piede (fase di appoggio) e si termina con lo stacco della punta (fase di spinta) avendo cura di completare il movimento spingendo bene con la punta delle dita (Vedi figura 1).

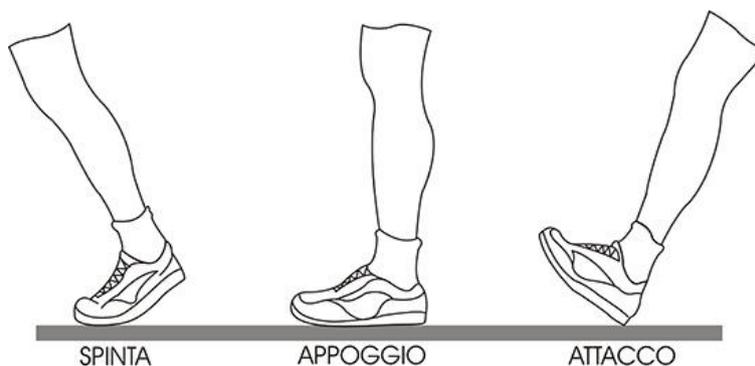


Figura 1: le fasi della rullata

Vedendo camminare un Nordic Walker si nota immediatamente che il suo passo è molto diverso da quello del camminatore occasionale o del runner. Infatti è un passo molto più ampio (come ci illustra Pino Dellasega in questa splendida immagine) in cui, durante la fase di attacco, il tallone impatta il suolo.



E' un momento di spinta di trasmissione propulsiva nulla, ma di massimo trasferimento della forza peso al suolo (vedi figura 2). In questo frangente è importante che la scarpa che utilizziamo sia ben strutturata per assorbire tale energia, altrimenti si rischia di incorrere in dolori ossei, tendinei o articolari. E' altresì

importante che la scarpa abbia degli accorgimenti tali da facilitare le successive fasi della rullata (appoggio e spinta).

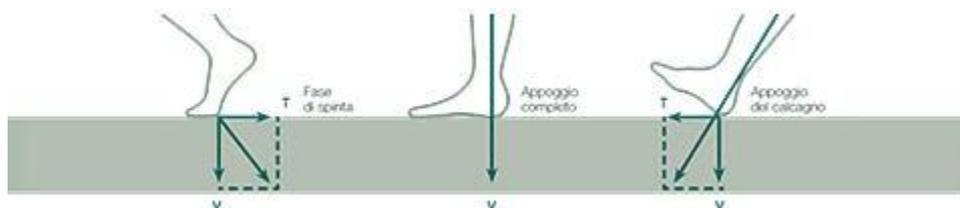
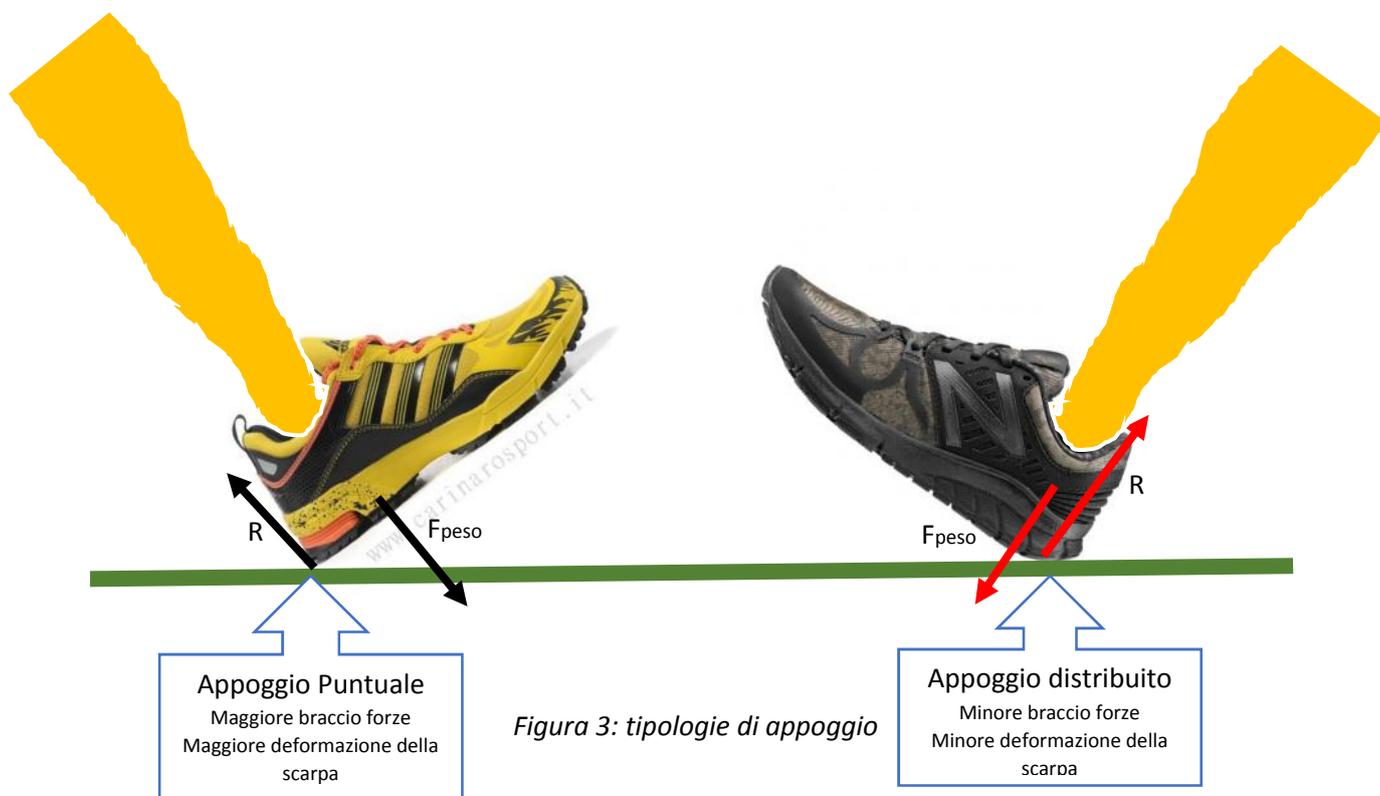


Figura 2: I vettori delle forze

Se la scarpa che usiamo ha la suola del tallone con angolo retto (vedi figura 3 – scarpa gialla), l'appoggio del piede sarà puntuale ed il braccio tra la forza peso (F) trasmessa dal tallone e la reazione del terreno (R) farà sì che la scarpa tenderà a deformarsi (si allarga il labbro laterale della bocca della scarpa). Ciò introduce un movimento relativo tra il piede e l'interno della scarpa, ripetuto ad ogni passo, con una frizione tale che può produrre fastidio e causare l'insorgere di vesciche.

Al contrario con una scarpa con la suola del tallone arrotondata e/o rialzata, la pressione dovuta all'appoggio è distribuita su una maggiore superficie ed il braccio delle forze si riduce, diminuendo l'azione deformante della scarpa (vedi figura 3 – scarpa nera). Inoltre, come è comprensibile, la forma arrotondata facilita una rullata armonica e continuativa.



Pertanto per la pratica del Nordic Walking sono preferibili scarpe con il tallone arrotondato piuttosto che scarpe con tallone squadrato o, ancora peggio, con suola che si protrae posteriormente tipo "sperone".



L'ideale sarebbe una scarpa progettata specificatamente per poter eseguire in maniera ottimale l'attacco e la successiva rullata, ma purtroppo nessuna delle principali case costruttrici di tali equipaggiamenti ad oggi ha ancora elaborato una scarpa specifica per il Nordic Walking. Pertanto, per scegliere una scarpa sufficientemente strutturata occorre cercare tra quelle da Trail Running o da Escursionismo. Quelle da corsa (Running) solitamente sono troppo leggere e/o piatte.

Per aiutarci a scegliere tra i prodotti offerti dal mercato quello che più si avvicina alle nostre esigenze, teniamo a mente i seguenti fattori.

La prima caratteristica che devono avere le scarpe per favorire l'appoggio e la successiva rullata è il tacco (Heel) arrotondato. Questo accorgimento favorisce moltissimo l'appoggio del tallone ed invita il piede alla successiva rullata evitando deformazioni eccessive della scarpa stessa nel momento dell'appoggio. Al fine di assorbire parte dell'urto dell'impatto, è preferibile che abbiano un inserto nel tacco costituito da materiale ammortizzante. Poi devono avere una punta (Toe) rialzata, che facilita il movimento della spinta e dell'ultimo distacco del piede. Infine una suola arrotondata che favorisce ulteriormente la propulsione verso l'avanti nel momento dell'appoggio.



Fortunatamente per noi Nordic Walkers recentemente questi concetti sono stati recepiti anche dai Trail Runners e le case produttrici hanno iniziato ad introdurre queste modifiche nelle scarpe da Trail. Curiosamente ogni casa assegna un nome diverso alla propria tecnologia, ma il concetto non cambia.



TECNICA ROLLING SYSTEM

Tecnica Rolling System è un sistema composto da 3 aree con differenti funzionalità ispirate dalle diverse zone di movimento del piede. Tradizionalmente le calzature hanno una proporzione di 1/3 nella parte posteriore (dal tacco all'arco plantare) e 2/3 in quella anteriore (dall'arco plantare alla punta). Tecnica Rolling System inverte questa proporzione: l'area posteriore della calzatura, pari ai 2/3, è quella che assicura un contatto col suolo anticipato, un miglior assorbimento degli urti e un totale contatto col suolo, che assicura la fluidità della rullata senza dispersione di energia e con un grip continuo. La trasmissione in avanti dell'energia è assicurata dalla totale assenza di interruzioni, che arriva all'area anteriore di massimo rolling, (pari a 1/3 della calzatura) che permette di massimizzare la propulsione in avanti, senza spreco di energia, riducendo l'affaticamento e migliorando le prestazioni.



BENEFITS OF TRS IN CRITICAL PERFORMANCE SITUATIONS



LIGHTNESS
→ GREATER ENERGY AND LESS FATIGUE
ROLLING
→ BETTER PROPULSION



PASSING SPEED FROM PHASE OF CONTACT TO PHASE OF THRUST
ROLLING
→ BETTER EASE OF CONTROL



LARGER SURFACE
→ BETTER GRIP
→ BETTER SAFETY AND LESS STRESS



META-ROCKER GEOMETRY



Meta-Rocker midsole geometry, specifically designed with a low heel-toe differential and a sculpted outsole in the heel and toe, creates a unique fulcrum effect, like a rocking chair for your foot, encouraging a guided gait cycle.



Le SCOTT Kinabalu 3.0 nuova versione sono le scarpe da trail più versatili per eccellenza. Il differenziale di 11 mm e la geometria eRide consentono una rullata soft e naturale. La sua tenuta è la migliore sui terreni veloci e sui single track

Tecnologia eRide

The unique rocker shape creates a stable mid-stance, promoting the faster and more efficient running style that runners strive for. Regardless of running gait eRide works with the body to promote a more dynamic running position reducing heel strike impacts and increased running efficiency.



MS Speed Ascent GORE-TEX



La nuova generazione di escursionisti, che punta su leggerezza e prestazione, e trova le classiche scarpe da escursionismo troppo pesanti e grossolane, resterà sorpresa dalla nuova **MS Speed Ascent GTX** di Salewa.

Questa **scarpa da uomo** della collezione Hiking di Salewa è la prima scarpa dotata di suola con **profilo Rocker**. Grazie all'avampiede sollevato (tecnologia Take Off), questa calzatura offre i seguenti vantaggi: più velocità in salita, più stabilità in discesa, movimento morbidi e fluidi che proteggono le articolazioni e riducono la fatica.

Ulteriori particolarità della **Salewa MS Speed Ascent GTX** sono la linguella sovrapposta, che contribuisce ad un'estrema precisione di calzata, così come l'allacciatura che inizia in punta e corre su doppia linea, regolabile individualmente con stopper.

Dettagli:

tomaia in materiale in rete e microfibra
sottopiede estraibile Multi Fit Footbed+ (MFF+)
tecnologia Take-Off con avampiede sollevato
trattamento antimicrobico Cleansport NXT contro i cattivi odori
suola esterna RGS Speed Ascent di Vibram, con profilo Rocker
membrana impermeabile GORE-TEX Extended Comfort

