



## Storia e tecnica di base del nordic walking, camminata nordica



Il nordic walking risale, come tecnica, agli anni '30 quando venne sviluppato per l'allenamento "a secco" degli atleti dello sci di fondo, sport nazionale nei paesi nordici, in particolare in Finlandia.

Le differenze tra il camminare normalmente senza ausili e protesi e il camminare con la tecnica del nordic walking, consistono nell'avvalersi di bastoncini simili a quelli usati nella tecnica classica del fondo in modo da accentuare il movimento naturale del cammino, sempre con l'alternanza braccio/gamba, aumentando l'ampiezza e la frequenza del passo.

Gli arti superiori completano la spinta posteriore 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.

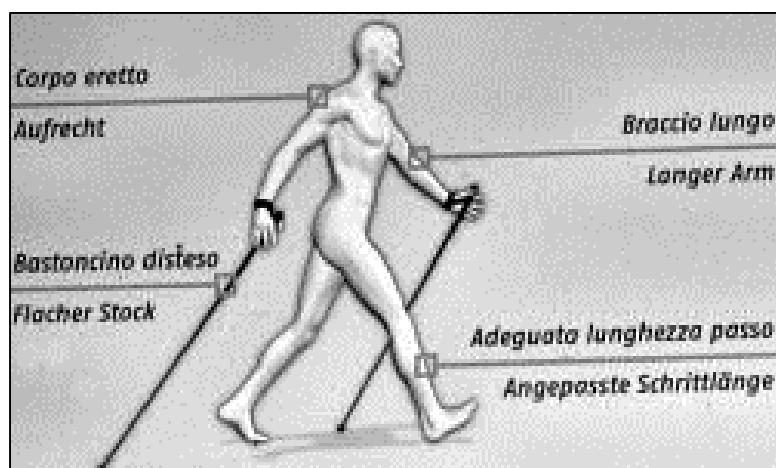
Il movimento alternato e coordinato tra arti superiori, tronco e arti inferiori, favorisce la decontrazione del tratto cervicale e dorso-lombare della colonna vertebrale.

Il gesto tecnico del n.w. è dinamico, fluido, elegante e apporta grandi benefici all'apparato cardio-circolatorio e alle articolazioni. La corretta tecnica permette di camminare più velocemente e con meno fatica.

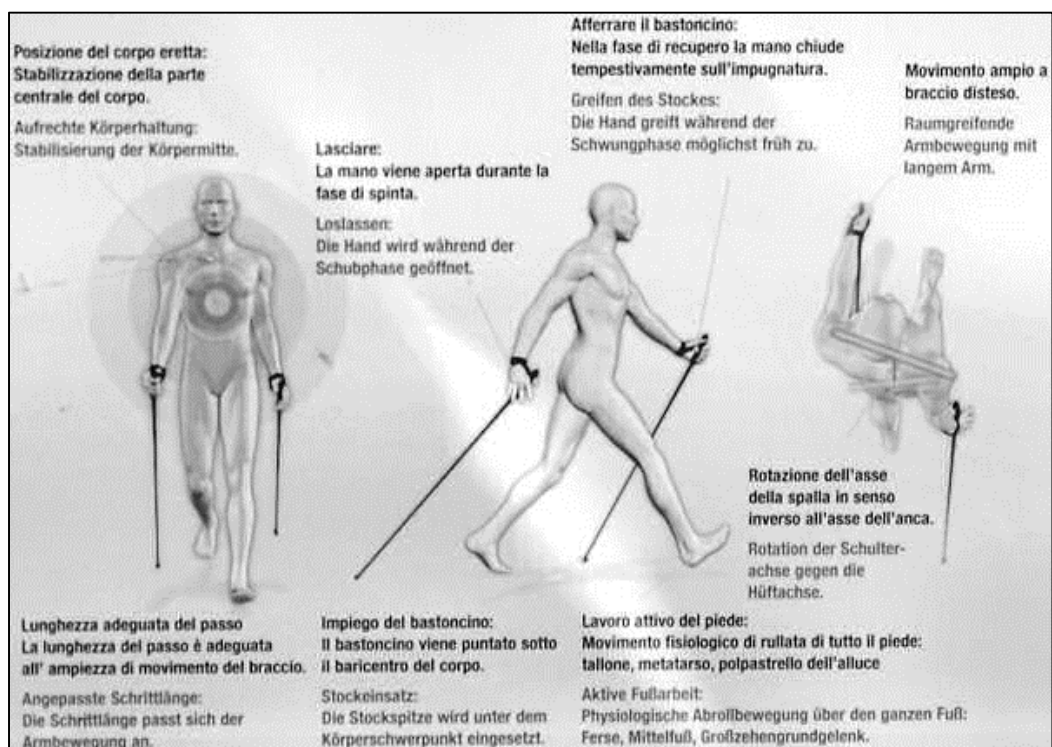
E' molto importante imparare la giusta tecnica prestando, nelle prime fasi di apprendimento, attenzione alla corretta alternanza degli arti e ai movimenti delle spalle, alla postura tonica con la parte pettorale leggermente flessa in avanti e il capo ben sostenuto e teso con sguardo verso l'orizzonte, alla posizione semi-tesa delle braccia che devono spingere con una forza moderata progressiva e fluida verso l'indietro i bastoncini usati come sicura staffa d'appoggio, all'appoggio 'di tacco' della suola della scarpa.

Importante, specie finché non si sono 'digeriti' i giusti gesti atletici, avvalersi della guida di una persona esperta e preparata a correggere i difetti. Consigliabile frequentare appositi corsi tenuti da numerose associazioni o istruttori qualificati.

Di seguito qualche piccolo trucchetto con riferimento alle sottostanti figure.



- 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 spalle-gambe è il modo più naturale di camminare, si tratta di accentuare leggermente il movimento con la corretta torsione delle spalle : gamba in avanti e spalla opposta in avanti, l'altra gamba in avanti e l'altra spalla opposta in avanti (andatura al trotto)
- 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 appoggiato a terra sulla punta con un movimento deciso, quasi una 'frustatina' con il polso, con una posizione leggermente obliqua corrispondente all'obliquità del movimento della gamba opposta, mettendolo appena dietro alla linea di baricentro del corpo
- 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
- un piccolo trucchetto consiste nel "guardare con la coda dell'occhio" corrispondente il gesto di "buttare via" all'indietro il bastoncino, così facendo si introduce un ulteriore movimento rotatorio alternato della testa rispetto alle spalle, favorendo i benefici movimenti cervicali
- il bastoncino viene recuperato dalla mano nel movimento di alternanza avvalendosi della giusta tensione del lacciolo
- la gamba che si recupera dopo la spinta deve riappoggiare a terra più avanti della linea di baricentro del corpo, quasi tesa, non rigida, e sul tacco-tallone
- il movimento di spinta del piede deve avvenire svolgendo con armonia tutto il percorso della superficie della pianta, dal tacco per concludersi sulla punta, alla fine della spinta quando viene a trovarsi scaricato e rilassato per il recupero alla nuova azione



Gli attrezzi utili alla corretta tecnica si riducono ad un buon paio di scarpe, leggere, aerate, con suola scolpita e parte posteriore con inserto che assorbe lo shock della battuta, e i bastoncini.

Ottimi i bastoncini da sci nordico 'classico', non quelli per la tecnica dello skating che sono molto più lunghi, possibilmente monoscocca in fibra di carbonio oppure in alluminio leggero e senza prolungamenti telescopici. Poco adatti i bastoncini da escursionismo in quanto più pesanti ed estensibili.

Il calcolo della corretta lunghezza del bastoncino si ottiene con la semplice formula : altezza (personale) moltiplicata per 0,66 per poi arrotondare alla misura standard disponibile più bassa.

Per la pratica del n.w. ideali sono argini di fiumi, stradine sterrate e tratturi di campagna, tratturi e mulattiere collinari. Vale a dire percorsi pianeggianti o leggermente ondulati nei quali mantenere per lungo tempo un ritmo tonico.

Il fondo più adatto è il tappeto erboso (un bel prato all'inglese ben rasato sarebbe il top dei top...), tuttavia va bene anche il fondo di una stradina sterrata. Non va bene l'asfalto e, peggio ancora, il cemento in quanto troppo monotoni per i muscoli e soprattutto per l'impatto del piede che porta ad irrigidire muscoli e colonna vertebrale.

Quanto al chilometraggio, variabile in funzione dell'allenamento e l'abitudine, l'ideale è una decina di chilometri, questo permette una camminata continua di due/tre ore.

Per concludere i bastoncini vanno utilizzati per spingere correttamente, sgravando (circa il 20%) parte del peso corporeo e sforzo dagli arti inferiori.

I bastoncini sono inutili se vengono solamente 'portati a spasso' per compagnia o per appoggiarvi rigidamente il braccio.