



PERCHE' FREQUENTARE UN CORSO DI NORDIC WALKING? (di Enrico Pellegrini)

Ai nostri istruttori di Nordic Walking è capitato spesso di essere avvicinati da persone estranee che hanno posto la seguente domanda: <<Perché dovrei fare un corso per imparare a camminare? Io so già camminare!!>>. Vero, verissimo. Tutti sappiamo camminare. Lo impariamo fin dalla tenera età, dapprima gattonando e poi alzandoci in piedi e barcollando fino ad acquisire sufficiente equilibrio per non cadere ad ogni passo. A pensarci, però, nessuno ce lo insegna. Ci insegnano a parlare, a leggere, a scrivere, ma nessuno ci insegna a camminare. E' una delle poche cose che impariamo istintivamente. E' pur vero che all'età a cui impariamo non saremmo in grado di comprendere alcun linguaggio e quindi sarebbe molto difficile per un insegnante fornirci le dovute indicazioni. Quindi siamo tutti degli autodidatti e come tali ognuno impara a modo suo. C'è chi impara a camminare con passo lungo, chi corto, chi strascica i piedi, chi cammina ondeggiando, chi coi piedi all'infuori, chi all'indietro, ecc. ecc. Insomma ognuno acquisisce e sviluppa una propria tecnica di cammino che, avendola messa in pratica da sempre, reputa che sia quella migliore. In realtà non è così, almeno nella maggior parte dei casi. Cioè, fin che il cammino è limitato alla deambulazione minima necessaria per svolgere le proprie attività quotidiane, può anche andar bene, ma per chi del cammino ne fa uno sport è necessario che venga applicata la tecnica giusta. Esistono fior fior di studi che hanno analizzato il movimento corporeo durante il cammino ed hanno determinato qual è il movimento che fornisce il miglior rendimento ai fini del moto ed ai fini dell'ottimale utilizzo dei nostri arti e della nostra muscolatura. Queste sono le tecniche che vengono appunto insegnate dai nostri istruttori di Nordic Walking. Ciò vale anche per le altre discipline che prevedono la camminata sportiva, come per esempio il Nordic Hiking ed il Fit Walking. Apprendere la corretta tecnica evita dunque la possibilità di farsi del male. Come? Se immaginiamo un camminatore sportivo abituale che percorre almeno 5km ad uscita ed ipotizziamo che faccia un passo ogni metro, significa che esegue come minimo 5.000 passi. Se per caso ad ogni passo compie un movimento sbagliato, ovvero un movimento che genera per esempio delle concentrazioni di sforzo su alcune articolazioni o muscolature, quello lo ripete migliaia di volte! E' immediato comprendere come si possa facilmente ingenerare qualche fastidioso dolore che a lungo andare potrebbe diventare cronico. Per evitare tutto ciò, esistono delle tecniche specifiche che prevedono specifici movimenti degli arti ed una loro sincronizzazione. Nelle discipline che prevedono l'uso di attrezzi coadiuvanti, come i bastoncini nel Nordic Walking e nel Nordic Hiking, il movimento corporeo va inoltre sincronizzato con il movimento degli attrezzi. Se ciò non viene fatto correttamente si rischia di farsi male con gli stessi attrezzi di supporto. Non immaginate quante volte ho assistito a persone che si sono conficcate la punta del bastoncino su un piede o che hanno fatto lo "sgambetto" col bastoncino al compagno di camminata! Ecco perché è bene frequentare un corso di Nordic Walking!!

