

## NORDIC WALKING

### Caratteristiche e possibili benefici

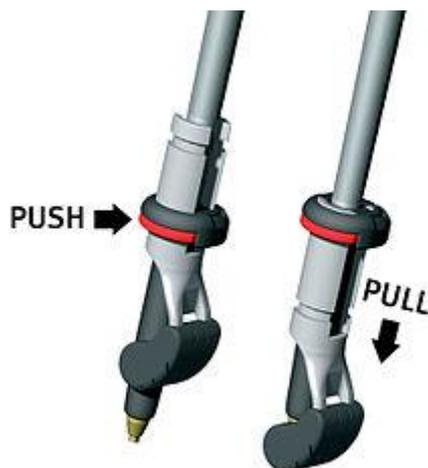
Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoni a ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assente nella normale camminata.

L'attività può generare un incremento fino al 46% nel consumo di energia rispetto alla camminata senza bastoni.<sup>[4][5]</sup> È stato anche dimostrato l'aumento di resistenza della muscolatura del tronco superiore fino al 38% in sole dodici settimane.<sup>[6]</sup>

Il coinvolgimento forzato della muscolatura genera effetti superiori a quanto ottenibile con una normale camminata con gli stessi ritmi, come ad esempio:

- aumento generalizzato della forza e resistenza nei muscoli principali e nel tronco superiore
- aumento significativo della frequenza del battito cardiaco a parità di ritmo<sup>[7]</sup>
- miglioramento delle vie vascolari ed efficienza dell'apporto di ossigeno
- maggior facilità nella risalita di pendii
- consumo di maggior quantità di calorie rispetto alla normale camminata
- miglioramento di equilibrio e stabilità
- alleggerimento significativo degli sforzi su anca, ginocchio e caviglie
- riduzione degli sforzi sulla struttura ossea

### Attrezzatura



Particolare delle punte dei bastoni impiegati nella camminata nordica. Nel caso di uso su asfalto la punta in metallo viene coperta da una protezione in gomma.

I bastoni per camminata nordica sono più corti di quelli utilizzati nello sci da fondo. L'uso di bastoni di lunghezza errata può aumentare lo sforzo sulle articolazioni di ginocchia, anca e schiena,

diminuendo l'efficacia della camminata coi bastoni. I bastoni per la camminata nordica sono disponibili in pezzo unico, non regolabile, oppure in due pezzi telescopici, bloccabili e regolabili in lunghezza. I bastoni per la camminata nordica hanno impugnature con laccioli speciali, una specie di guanto senza dita che permette di trasmettere la spinta attraverso il lacciolo stesso, evitando di dover stringere l'impugnatura.

A differenza dei bastoni da [trekking](#), i bastoni per la camminata nordica sono dotati di inserti rimovibili in [gomma](#) per impiego su superfici dure e in metallo per impiego su terreno, sabbia, neve e ghiaccio. La maggior parte dei bastoni è realizzata in materiali leggeri come [alluminio](#), [fibra di carbonio](#), o [materiali compositi](#). Non è richiesto l'uso di calzature speciali. Esistono calzature progettate per tale attività sportiva, ma sono comunque adatte anche comode calzature per camminare o correre su sterrato.<sup>[81]</sup>

## Scelta dell'equipaggiamento

Nella scelta dei bastoni occorre porre particolare attenzione a:

- Materiale e progettazione dell'impugnatura devono essere ergonomici e adattarsi al palmo della mano, e non devono essere ruvidi al tatto, quando usati a mani nude.
- Il lacciolo deve fornire un buon supporto al braccio, e deve essere progettato in modo tale da non schiacciare il bastoncino, che deve muoversi in modo naturale seguendo il movimento del corpo.
- Un buon lacciolo deve essere bilanciato e non deve impedire una buona circolazione sanguigna.
- Il bastoncino deve essere realizzato in materiale leggero e di lunga durata, preferibilmente in alluminio, fibra di carbonio o materiale composito.
- Il puntale in metallo è una misura di sicurezza (su superfici morbide), e il piedino in gomma, fornito come accessorio, assorbe l'impatto quando utilizzato su superfici dure.

L'altezza indicativa del bastoncino dovrebbe essere quella per cui, impugnandolo e posizionandolo in posizione verticale di fronte a noi, il gomito forma un angolo di circa 90°. Da questa misura indicativa, se la persona è un principiante o magari si vuole ottenere un lavoro meno intenso dall'attività allora si può pensare di abbassare leggermente il bastoncino (fino a 5cm in meno). Per chi volesse ottenere invece un lavoro più intenso e magari utilizzare il nordic walking anche come preparazione sportiva, può invece alzare il bastoncino (5cm o poco più); quest'ultimo caso è comunque consigliato per persone che hanno già un buon grado di allenamento.

## Tecnica

La camminata nordica nella sua forma originale utilizza uno stile unico e naturale, basato sul lavoro di Marko.

Le cadenze di braccia, gambe e corpo sono molto simili a quelle della camminata veloce. Gambe e braccia opposte si alternano ritmicamente, oscillando in avanti e all'indietro. È importante imparare correttamente ritmo e cadenza della camminata nordica fin dall'inizio, per raggiungere i risultati desiderati. L'ampiezza del movimento delle braccia in avanti e all'indietro regola l'ampiezza del passo. Un movimento limitato del braccio limita anche il movimento del bacino e di conseguenza la lunghezza del passo. Aumentando la lunghezza del bastone aumentano lo slancio e il movimento di bacino e torso, assicurando un maggiore e più salutare movimento dell'intero corpo.