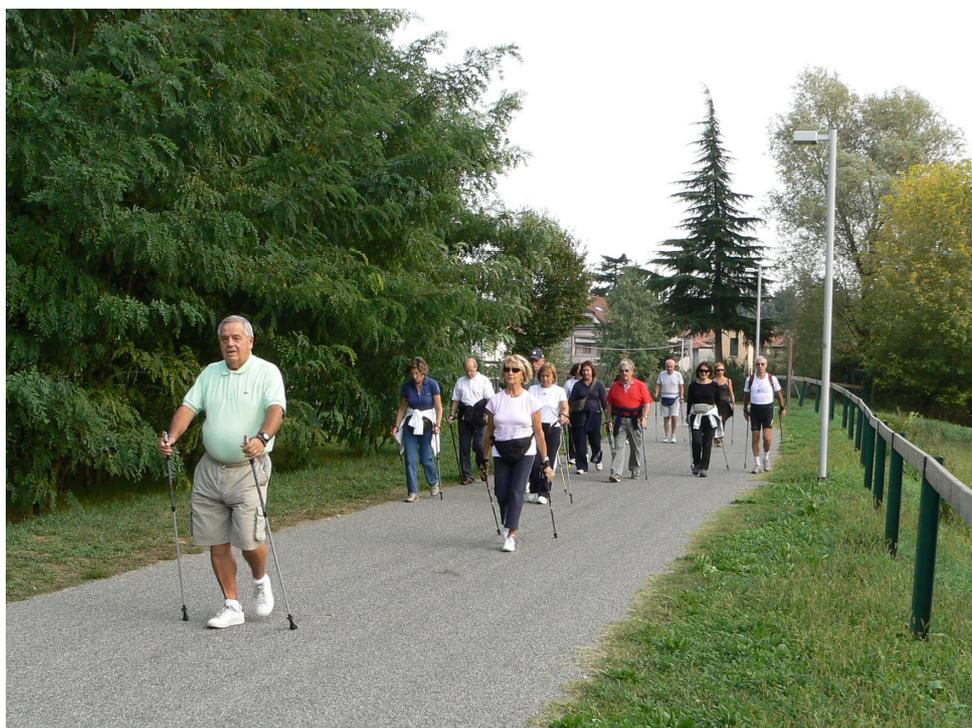




CUORE BATTICUORE - ONLUS

IL NORDIC WALKING

A cura di Renato Radice
Istruttore di sci di fondo del CAI Milano
Basic Instructor di Nordic Walking dell'ANI
(Associazione Nordic Fitness Italiana)



IL NORDIC WALKING (NW)

- a) Nordic Walking, tradotto letteralmente dall'inglese significa "Camminata Nordica" essendo derivato dallo sci nordico, cioè dallo sci di fondo, del quale rappresenta la trasposizione podistica su terreno non sciistico e col quale ha in comune una sostanziale analogia di coordinazione dei movimenti e di forte spinta propulsiva da parte dei bastoncini.
- b) Volendone dare una definizione sintetica e caratterizzante, si può dire che "il Nordic Walking è una camminata ginnica a passi lunghi e ben distesi effettuata con l'ausilio di appositi bastoncini, tramite i quali si coinvolge attivamente anche la parte superiore del corpo, normalmente poco impegnata nella camminata (Walking)".
- c) Risultato: coinvolgimento di circa 600 muscoli corporei (~ 80 % del totale) con consumo energetico di 400 Kcal/h in luogo delle 250 Kcal/h del camminare sia pure spedito (5 – 6 Km/h).
Appare subito chiaro che il NW è un esercizio per "fare più fatica" e non per risparmiare energie.
- d) Come tale, e come qualsiasi attività ginnico-sportiva di buon senso, è previsto per esecuzioni continuative di durata di 1h – 1h 30' massimo, su terreno vario (meglio sterrato o simili) prevalentemente pianeggiante o leggermente ondulato.
Per maggiori durate e terreni più impegnativi è opportuno prevedere opportune interruzioni di recupero ed idonei adattamenti esecutivi, per diminuire il dispendio energetico e rendere più economico l'uso dei bastoncini nei riguardi del differente tipo di attività (vedasi: Nordik Walking Funzionale).
- e) Oltre agli specifici benefici psico-fisici intrinseci all'attività di tipo ginnico a cui si riferisce (vedasi: punto m), il NW è il metodo fondamentale per imparare a familiarizzare coi bastoncini in senso lato e quindi per valorizzarne l'utilità nelle molte altre attività nelle quali è previsto il loro impiego. Chi fa sci di fondo per la prima volta, chi va in escursione in montagna o chi semplicemente prova ad utilizzare i bastoncini per una semplice passeggiata, si accorge subito che questi sono un elemento estraneo nella nostra abituale condizione di movimento e, all'inizio, sono più di impaccio che di aiuto e servono soprattutto per appoggiarsi come se fossero delle piccole stampelle.
Nelle varie attività sportive, o comunque motorie di fitness, il bastoncino deve invece
- essere utile e non di impaccio;

- servire a spingere, cioè ad aiutare dinamicamente i movimenti;
- eventualmente servire di appoggio per rinfrancare il passo come e quando necessario.

- f) Per praticare correttamente il NW occorre
- avere bastoncini adatti [lacciolo e lunghezza ($l = \sim 0,66 h$)]
 - avere scarpe adatte (al terreno frequentato)
 - sapere come fare tutti i vari movimenti e il loro significato.

g) **Codice ALFA** (secondo l'ANI)

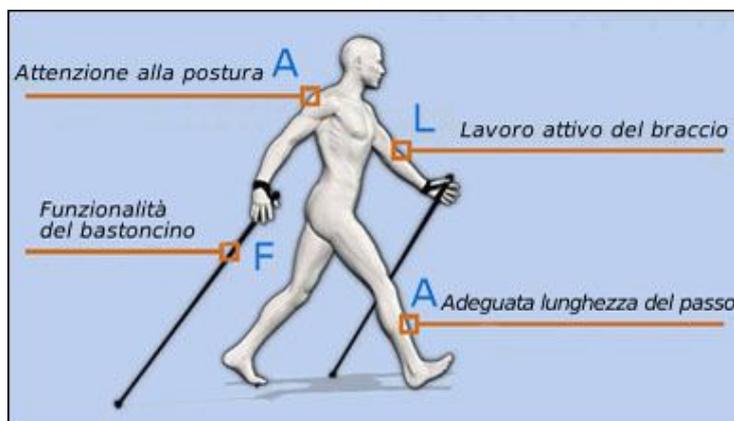
La corretta impostazione del Nordic Walking può essere riassunta dalla cosiddetta "Tecnica ALFA", acronimo mnemonico (un po' acrobatico in italiano in quanto derivato dalle iniziali di quattro parole tedesche) per ricordare le 4 principali cose da tener presenti e da controllare ogni volta.

A – Alta: postura eretta.

L – Lungo: lavoro lungo ed esteso delle braccia e delle mani.

F – Funzionalità: del bastoncino, che deve appoggiarsi inclinato, lavorare soprattutto dietro e favorire la controrotazione spalle-anche.

A – Adattamento: del passo, in lunghezza e rullata, al movimento coordinato delle braccia.



- h) I segni riconoscitivi di chi pratica rigorosamente il NW (in maniera canonica, secondo le regole previste) sono abbastanza evidenti ad un osservatore esterno

- Postura eretta (quasi soldatesca anche se non rigida)
- Movimenti ampi di braccia e gambe
- Apertura e chiusura ritmica ed enfatizzata delle mani (pompaggio cardiaco)

- Coordinazione armonica dei segmenti corporei superiori (spalle, braccia) e inferiori (anche, gambe, piedi)

i) **Metodo dei 7 steps** (progressione didattica ANI)

L'acquisizione della corretta tecnica del NW non è particolarmente ardua (non come lo sci che richiede 3 – 4 anni; per il NW bastano 4 – 5 lezioni) ma non è neppure elementare e va sviluppata gradualmente attraverso una opportuna progressione di esercizi che ne facilitano l'apprendimento. [Metodo dei 7 steps cioè dei 7 gradini progressivi di esercizi idonei a sviluppare la necessaria coordinazione e sensibilità dei singoli movimenti (propriocezione)].

1. Ambientamento: informazioni introduttive; imparare a conoscere il bastoncino.
2. Lasciare.
3. Prendere e lasciare.
4. Postura eretta.
5. Mobilizzazione generale coordinata (gesto allungato, spalle, anche, ritmicità).
6. Rullata del piede e falcata.
7. Verifica ALFA dei vari passi in adattamento a diversi terreni.

l) A questo punto un legittimo quesito: perché complicarsi la vita, trasformando un facile e disinvolto uso dei bastoncini in un più stringente impegno denominato esoticamente Nordic Walking?

- I. Perché il NW è la base strutturata per sviluppare una gamma di abilità non spontanee, successivamente trasferibili anche in molte altre attività sportive che prevedono l'uso dei bastoncini (vedasi: Nordic Walking Funzionale).
- II. Perché praticandolo si ha tutta una serie di benefici psico-fisici facilmente accessibili e a buon mercato (vedasi voce seguente).

m) I benefici e i vantaggi, per la verità un po' enfatizzati ad uso marketing [da parte dei fornitori sportivi (bastoncini, scarpe ecc.), di istruttori più o meno professionalizzati, di operatori del turismo (Pro loco, Centri sportivi, Alberghi ecc.)], normalmente associati al Nordic Walking sono i seguenti:

1. Efficace metodo per riimparare a camminare.
2. Rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei e addominali.
3. Regola il metabolismo contribuendo alla normalizzazione del proprio peso.

4. Quale attività aerobica moderata, migliora l'apparato cardio-circolatorio e rinforza il sistema immunitario, soprattutto se praticata in maniera continuativa.
5. Pratica più intensiva ed estensiva rispetto alla normale camminata ma meno intensiva del Jogging (Corsa Cadenzata), accessibile quindi anche a persone con limitazioni fisiche per altri sport (sedentari, obesi, anziani, soggetti in fase di riabilitazione ecc.).
6. Relativamente facile da imparare (4 – 5 lezioni) e piuttosto semplice da praticare (bastoncini e scarpe) con ampia possibilità di graduare lo sforzo in base alle proprie capacità e allo stato di forma fisica (anche senza allenamento).
7. Attività all'aria aperta, spesso di interesse turistico a contatto con la natura.
8. Attività che, in quanto ritmica e ordinata, si presta all'esecuzione di gruppo, favorendo contatti amichevoli e occasioni di divertimento.
9. Benefici psicologici indotti da un'attività fisica regolare (eliminazione dello stress, autostima).
10. Familiarizzazione con l'uso dei bastoncini, utile poi in varie altre attività affini (sci di fondo, skiroll, ciaspole, sci escursionismo, sci alpinismo, escursionismo, trekking, passeggiate all'aria aperta ecc.).

IL NORDIC WALKING FUNZIONALE (NWF)

- a) Definizione: adattamento della tecnica ortodossa del Nordic Walking in funzione di altri vari tipi di attività che richiedono l'uso dei bastoncini. L'apprendimento base del NW è condizione preliminare necessaria per poter effettuare con proprietà le varie estensioni esecutive e per poter tornare a praticare, quando è il caso, gli standard del Nordic Walking nelle condizioni che gli sono favorevoli.
- b) Gli adattamenti sono "funzionali" alle specifiche finalità delle singole attività praticate e possono richiedere significative variazioni sia nel tipo di bastoncino (soprattutto in lunghezza e nelle racchettine di appoggio) che nella impostazione dei movimenti corporei.
- c) In particolare occorre depurare la tecnica esecutiva del Nordic Walking dalle componenti "ginniche" a maggior dispendio energetico e sostituirle con impostazioni di risparmio muscolo-articolare (o per lo meno di efficienza funzionale) mirate ad un'esecuzione economica dell'attività stessa, soprattutto se protratta per lunghe durate. In altre parole l'uso dei bastoncini in questi casi deve essere un ausiliario per, a parità di efficien-

za, "risparmiare energia" anziché per "fare più fatica" nell'intento di consumare più calorie.

La base tecnica del NW rimane comunque sempre molto importante perché sviluppa al massimo grado la capacità di coordinazione e la sensibilità delle spinte attive sui bastoncini, che sono in qualche modo sempre presenti anche negli altri tipi di attività.

- d) L'intensità e la durata delle singole attività devono essere graduate in base alle capacità del praticante, al suo grado di allenamento e agli obiettivi sportivi che si propone di conseguire.
- e) Le principali discipline per le quali occorre prevedere gli opportuni adattamenti sono:
1. Trekking (terreno ripido e/o acciottolato, lunghe durate).
 2. Sci di fondo (uso propedeutico prestagionale).
 3. Sci escursionismo / sci alpinismo.
 4. Racchette da neve (ciaspole).
 5. Allenamento atletico aerobico.
 6. Corsa in montagna.
 7. Camminata su terreno scivoloso (o ghiacciato).

Per ciascuna di esse verranno adattati o sostituiti i bastoncini e si ricorrerà ad impostazioni specifiche del gesto tecnico secondo quanto previsto dal relativo disciplinare esecutivo.

f) **Trekking**

A titolo di primo esempio consideriamo l'escursione in montagna con l'ausilio dei bastoncini, pratica affine più diffusa e che si è andata sempre più estendendo negli ultimi anni.

Gli adattamenti richiesti sono:

- Bastoncini 15 – 20 cm più lunghi, meglio se telescopici per poterli riporre occasionalmente nello zaino e per ulteriore allungamento di 10 – 20 cm per l'appoggio anteriore su eventuali discese ripide.
- In discesa ripida si pratica prevalentemente l'appoggio a valle, a braccia opportunamente piegate, separato o contemporaneo di entrambi i bastoncini in caso di gradini alti.
- Per discese medie non scivolose si può ancora ricorrere all'appoggio posteriore, che non dà sollievo alle gambe ma permette di mantenere una buona velocità di trasferimento.
- In salita l'appoggio è relativamente molto avanzato per potersi "appendere" sui bastoncini a braccia estese in avanti (specialmente col doppio appoggio contemporaneo dei bastoncini: passo parallelo in

due tempi), così da aiutare consistentemente l'innalzamento del corpo verso monte.

- In piano può essere frequente l'appoggio laterale alternato, con braccia opportunamente piegate, per compensare asperità o irregolarità del terreno più o meno visibili e prevedibili.
- L'afferraggio della manopola da parte della mano è sempre molto saldo e le aperture della mano stessa sono dettate dalla pura necessità di manovra del bastoncino e non da pompaggio cardiaco (già fin troppo attivo su terreno pendente!)
- Fare sempre molta attenzione a non inciampare nei bastoncini posti erroneamente troppo vicini alle gambe.
- Anche l'impostazione della camminata e l'appoggio del piede vanno rivisti sostanzialmente al crescere della pendenza: si ritiene che la tecnica classica del NW non sia più correttamente eseguibile su pendenze superiori al 10%.
All'aumentare della pendenza in salita:
 - Il passo si fa più corto.
 - Il rullaggio diviene sempre meno rotondo e differenziato al punto che il piede viene appoggiato quasi piatto o addirittura, sul ripido, appoggiato solo di punta.
 - La spinta posteriore dei bastoncini viene fortemente accorciata e ridotta, essendo il movimento di ascesa prevalentemente affidato al bastoncino in appoggio laterale o addirittura anteriore.
- In discesa ripida le gambe si piegano a molleggio, assorbendo gli urti sul terreno in costante abbassamento ed il piede si colloca al meglio evitando appoggi troppo rigidi e prolungati, che non garantirebbero da incontrollabili sbilanciamenti sul terreno precario (ghiaioso, scivoloso, a spuntoni irregolari ecc.)

g) **Propedeutica al fondo**

Come secondo esempio significativo consideriamo il NW come fondamentale esercizio propedeutico a secco in preparazione dei corsi di sci di fondo: esso può addirittura far risparmiare 3 – 4 lezioni sulla neve, normalmente necessarie al principiante per

- Familiarizzare con l'uso dei bastoncini.
- Sviluppare un'armonica coordinazione con le gambe.
- Acquisire la capacità di una corretta e prolungata azione di spinte dei bastoncini soprattutto all'indietro, con aumento della lunghezza di scivolata e delle ritmicità del passo.

Le principali differenze del gesto tecnico fondistico consistono fin dall'inizio in

- Un bastoncino notevolmente più lungo (+ 30 cm e oltre).
- Braccio esteso ma con significativo piegamento di maggior spinta iniziale.
- Spinta con maggior afferraggio dell'impugnatura e minore/diversa apertura della mano.
- Diversa azione delle gambe destinate a sviluppare una scivolata in costante aderenza al terreno (falcata aperta solo posteriormente e nessuna rullata del piede).
- Peso del corpo prolungatamente posto sullo sci in scivolata con assecondamento di anca-bacino.

Rimangono invece molto simili (ed utilmente intercambiabili) le modalità di coordinamento motorio fra braccia e gambe e la massima estensione posteriore delle spinte dei bastoncini.

N.B.

Importanti supplementi introdotti dalla nuova "Scuola Italiana Nordic Walking" (gennaio 2009):

- Il recupero della camminata naturale.
 - Il controllo della respirazione.
-