

NORDIC WALKING: IN MARCIA CON I BASTONCINI



Non confondiamoli, però, con i bastoni da trekking che si possono utilizzare in montagna (ed è bene riporre quando si è in piano o su asfalto...), la differenza sostanziale sta nell'impugnatura e nel movimento che caratterizzano questa particolare attività sportiva dai grandi benefici psico-fisici.

Le origini di questa disciplina risalgono agli anni '30 del secolo scorso, quando gli atleti della nazionale scandinava di sci di fondo si allenavano con questa tecnica durante l'estate, in assenza di neve. La nascita ufficiale, però, è stata merito dello studente finlandese Marko Kantaneva che, nel 1997, presentò la sua tesi di laurea proprio sul Nordic walking, la

Camminata nordica che, da allora, è divenuta uno sport che ha registrato una crescita vertiginosa in tutta Europa arrivando, quindi, anche in Italia. Così, nel 2008 è stata fondata la Scuola Italiana Nordic Walking che, oggi, conta circa 1.200 istruttori presenti su tutto il territorio nazionale. In Italia questa disciplina sta avendo un favoloso successo, dovuto anche agli innumerevoli benefici psico-fi-

sici che riesce a regalare come molte altre attività svolte all'aperto, a contatto con la natura. Chi inizia a praticare questo sport ha la possibilità di conoscere nuovi posti o di guardare con occhi nuovi quelli già conosciuti. A volte si pensa di conoscere il proprio territorio ma non è sempre vero; spesso diamo per scontati i bei paesaggi di campagna o le dolci colline che, soprattutto in primavera, regalano panorami mozzafiato. Egualmente, magari, pratichiamo sport al chiuso o ci concentriamo solo sull'impegno fisico. Ecco: il Nordic walking unisce sport e natura permettendo di prendere il meglio di entrambi.

IN CHE COSA CONSISTE

Il Nordic walking è, dunque, una camminata naturale, a passo sostenuto, effettuata con l'aiuto funzionale di due bastoncini. È uno sport sano, completo, naturale e adatto a tutti.

La sua caratteristica principale consiste nel fatto che agisce contemporaneamente ed efficacemente su diverse forme di sollecitazione motoria: coordinazione, resistenza, forza e mobilità.

Tutti siamo consapevoli del fatto che camminare fa bene alla salute e alla forma fisica, ma praticare questa specifica attività sportiva permette di avere una maggiore resa in termini di dispendio energetico, benefici a livello cardiocircolatorio, nonché di sollecitazione muscolare e di riduzione dell'affaticamento e del

L'impugnatura e il movimento delle mani sono caratteristici del Nordic walking.

rischio di infortuni. Quindi, a parità di tempo dedicato, permette a chi lo pratica di ottenere molti più benefici rispetto a una classica camminata. Per eseguire bene questa attività di camminata bisognerebbe prediligere sentieri nei boschi, oppure di montagna ma in piano, strade sterrate di campagna o prati stabili che non superino una pendenza di 8, 10 gradi. Come ogni sport, anche il Nordic walking richiede qualche attenzione: i movimenti che si effettuano devono essere impostati in modo corretto seguendo una tecnica ben precisa.

COME SI PRATICA LA CAMMINATA NORDICA

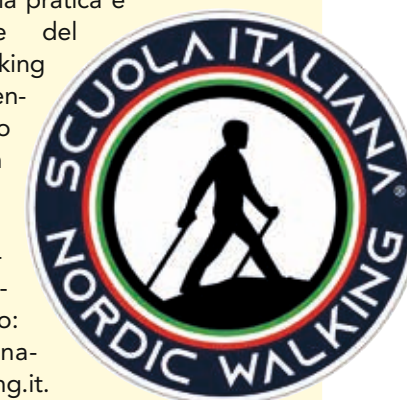
Può sembrare che si tratti solo di camminare con dei bastoncini, ma non è così. Approfondiamo, quindi, qualche aspetto sulla tecnica. Come già specificato, si cammina con l'ausilio funzionale dei bastoncini i quali, però, non hanno una funzione di sostegno bensì di spinta propulsiva in avanti.

Solo in questo modo riusciremo ad attivare più muscoli e, in particolare, quelli di braccia, schiena, spalle, addominali e glutei. Il movimento, se fatto correttamente, arriva a coinvolgere circa 600 muscoli (quasi il 90% di quelli presenti nel corpo). Il bastoncino è, ovviamente, diverso da quello da trekking perché l'impugnatura e, in particolare, il lacciolo, sono disegnati per permettere il tipico movimento della

mano, di apertura e chiusura, quando si effettua la Camminata nordica. Anche il materiale è differente, perché il bastone da Nordic i deve avere un peso ben bilanciato, assorbire le vibrazioni e deve essere leggermente flessibile; quindi, viene costruito in carbonio o misto carbonio e alluminio, per offrire la massima leggerezza, comfort e resistenza. Importante è stabilirne l'altezza, che dipende dalla pro-

Dove si impara

Come detto, questa particolare disciplina va praticata con una tecnica che deve essere insegnata da persone esperte affinché sia efficace. La Scuola Italiana Nordic Walking, fondata nel 2008 da Fabio Moretti e Pino Dellasega, ha come scopo quello di promuovere, sviluppare e salvaguardare questo tipo di attività sul territorio italiano. Dal 2013 fa parte della FIDAL (Federazione Italiana Atletica Leggera) come unica referente italiana per la formazione degli istruttori federali di Nordic walking. Le Scuole certificate SINW sono strutture che hanno al proprio interno almeno tre istruttori (di cui un maestro) con comprovata esperienza pluriennale nella pratica e divulgazione del Nordic walking e, attualmente, sono aperte in nove regioni italiane. Trovate tutte le indicazioni sul sito: scuolaitaliana-nordicwalking.it.



La Camminata nordica a passo sostenuto offre grandi benefici psico-fisici.



I bastoncini hanno una funzione di spinta propulsiva non di sostegno.

L'importanza della scarpa giusta

La scelta della calzatura dipende dal tipo di terreno in cui si cammina. Generalmente quando si fa Nordic walking ci si muove nella natura, all'aperto, su strade sterrate o sentieri e, in questi casi, la scarpa ideale è quella da trail running. Pensata e studiata per ammortizzare attivando una spinta propulsiva, ha una suola adatta a terreni sconnessi e, generalmente, una protezione sulla punta per evitare di farsi male colpendo sassi o altri ostacoli. Logicamente sono da evitare gli scarponi da montagna, per quanto protettivi e adatti a terreni sconnessi, sono troppo pesanti e rigidi da portare per lunghi chilometraggi, non permettendo il corretto movimento di rullata del piede. Le classiche scarpe da ginnastica o sneakers, proprio perché non studiate per terreni sconnessi, sono prive di protezione, hanno la suola liscia e poco ammortizzata, e non facilitano il corretto appoggio del piede. Altre informazioni sull'attrezzatura da Nordic walking le trovate a pagina 14.



pria statura. Ecco come sceglierli: mantenendo una postura eretta, flettere a 90 gradi il braccio piegando il gomito: quella sarà l'altezza da applicare al bastoncino. In commercio ne esiste una vasta gamma, dai più semplici ed economici, ai più tecnici e costosi (vedi pag. 14).

Proprio per non commettere errori, prima di iniziare a praticare questa attività è sempre meglio fare un corso base, tenuto da istruttori certificati e qualificati che possano insegnarvi i corretti movimenti. Il "fai da te" è sconsigliato all'inizio, proprio per evitare di riportare danni a causa di una postura errata.

I BENEFICI

Il Nordic walking rappresenta una disciplina completa che apporta numerosi benefici, sia sotto l'aspetto fisico, sia sotto quello psicologico. Viene definita la camminata "che fa dimagrire", proprio perché il reclutamento di tanti muscoli in questa attività permette di tonificarli e farli lavorare in modo sinergico. È, anche, lo sport ideale per chi vuole riprendere l'attività fisica dopo un periodo di stop oppure per chi non ha mai praticato attività sportive o motorie, perché non pesa sulle articula-



I movimenti della Camminata nordica devono essere impostati in modo corretto.

Salvatore Olivero



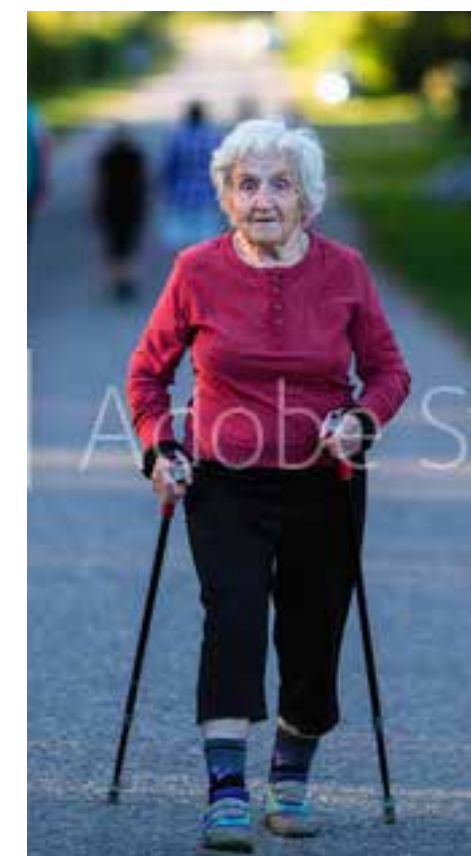
Originario della provincia di Mantova, 34 anni, da quando ha conosciuto la Camminata nordica si è posto l'obiettivo di promuovere il più possibile questa disciplina anche per valorizzare il territorio in cui vive. Le sponde del fiume Po, infatti, con i loro lunghissimi argini, sono dei sentieri senza eguali, con colori e profumi che variano in ogni stagione. Salvatore, dal 2016, è istruttore certificato dalla Scuola Italiana Nordic Walking.



Camminata nordica lungo l'argine mantovano del Po, con gli allievi di Salvatore Olivero.

zioni (infatti, il bastoncino ha la funzione di ridistribuire in modo equo il peso trasferito non sovraccaricandole, bensì rinforzandole in modo dolce ed efficace). Inoltre, dona mobilità alle caviglie, alle ginocchia e alla colonna vertebrale; di conseguenza, anche la postura ne trova giovamento. Grazie alla spinta sul bastoncino, all'apertura e chiusura della mano, all'utilizzo completo di tutto il piede (dal tallone alla punta) il movimento acquista un'energia tale da apportare numerosi benefici a livello cardio-circolatorio, aumentando la frequenza cardiaca e migliorando l'ossigenazione del sangue.

Non solo, ma l'allenamento costante, praticato almeno 45 minuti al giorno, oltre a rinforzare il sistema immunitario, mantiene giovani riducendo la produzione di radicali liberi e ritardando quindi l'invecchiamento. In più, il Nordic Walking, grazie al tipo di sforzo richiesto, al movimento previsto dalla tecnica, al contesto naturale in cui può essere svolto, riesce a ridurre notevolmente il livello di ansia, contrastando la produzione degli ormoni dello stress, tra cui il cortisolo, responsabile anche dell'aumento di peso.



Un'attività adatta a ogni età.

UNO SPORT ANCHE AGONISTICO

Da qualche anno si sta parlando di Nordic walking anche in termini più strettamente sportivi. Infatti, si sta imponendo sempre più come disciplina agonistica. Dal 2019 sono iniziate le gare ufficiali, con la Federazione italiana di atletica leggera (FIDAL), strutturate in un Challenge nazionale di 7 tappe, con una media di 150 partecipanti a ogni evento.

Si tratta di competizioni dove si premia non solo la velocità, ma anche la precisione nell'esecuzione tecnica. Per questo, lungo il tracciato, ci sono alcuni giudici che, come nelle classiche gare di marcia, valutano che siano rispettate tutte le caratteristiche della Camminata nordica: ampio movimento delle braccia, rullata del piede, spinta sul bastoncino.

Inoltre, sono stati formati i primi allenatori di Camminata nordica, dei professionisti in grado non solo di insegnare la tecnica ai neofiti, ma anche preparare e allenare veri e propri atleti di questa disciplina.

A cura di **Salvatore Olivero**