

*anche il*

# ***Nordic Walking***

*va a Scuola*

# Nordic Walking

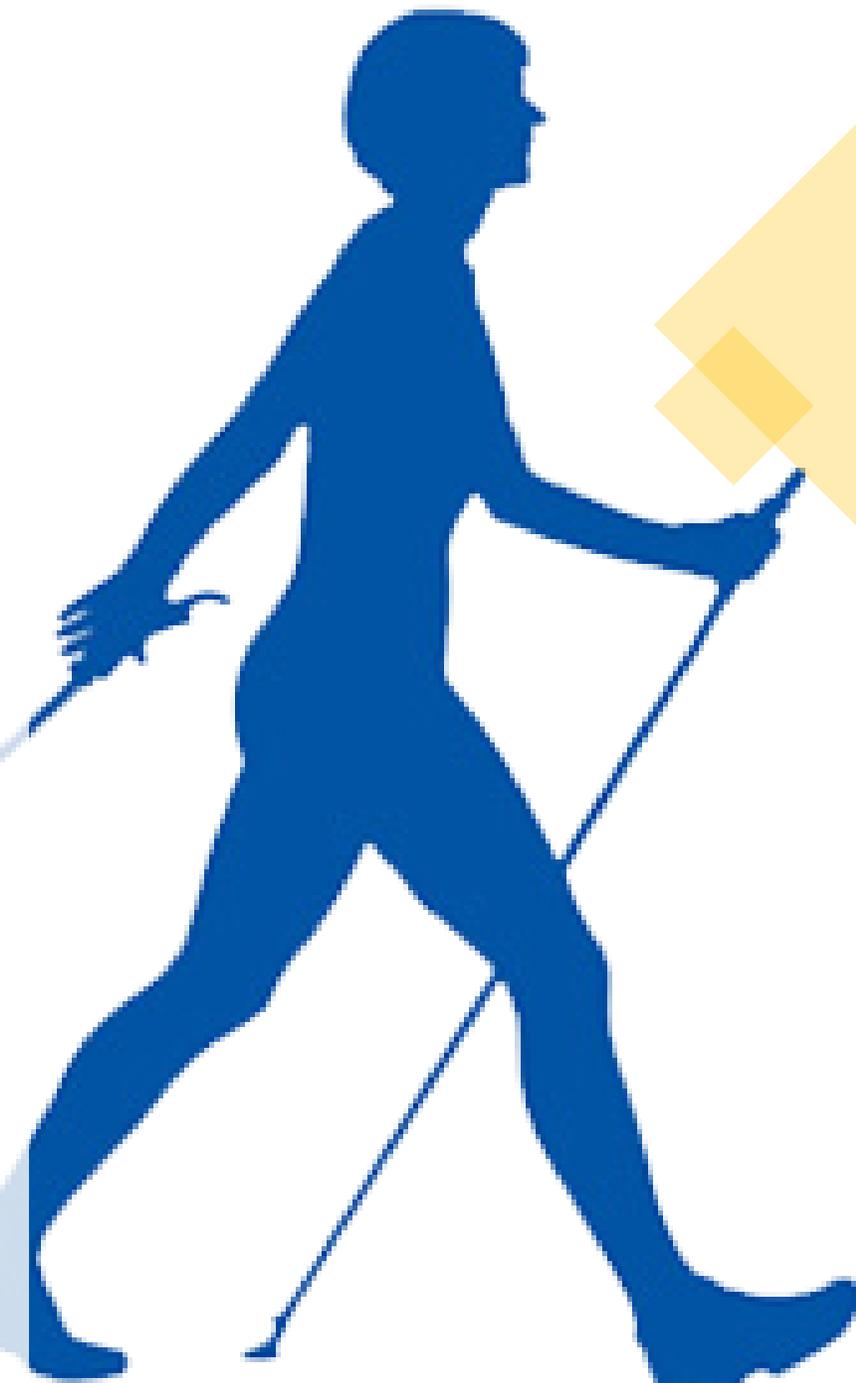
Il NW è una attività fisica utile a mantenersi in forma in modo naturale ma anche una disciplina che persegue la formazione integrale della persona.

Alcune scuole hanno aperto le loro porte al Nordic Walking, grazie alla fornitura di bastoncini da parte dell'ufficio di Educazione Fisica dell'UAT.

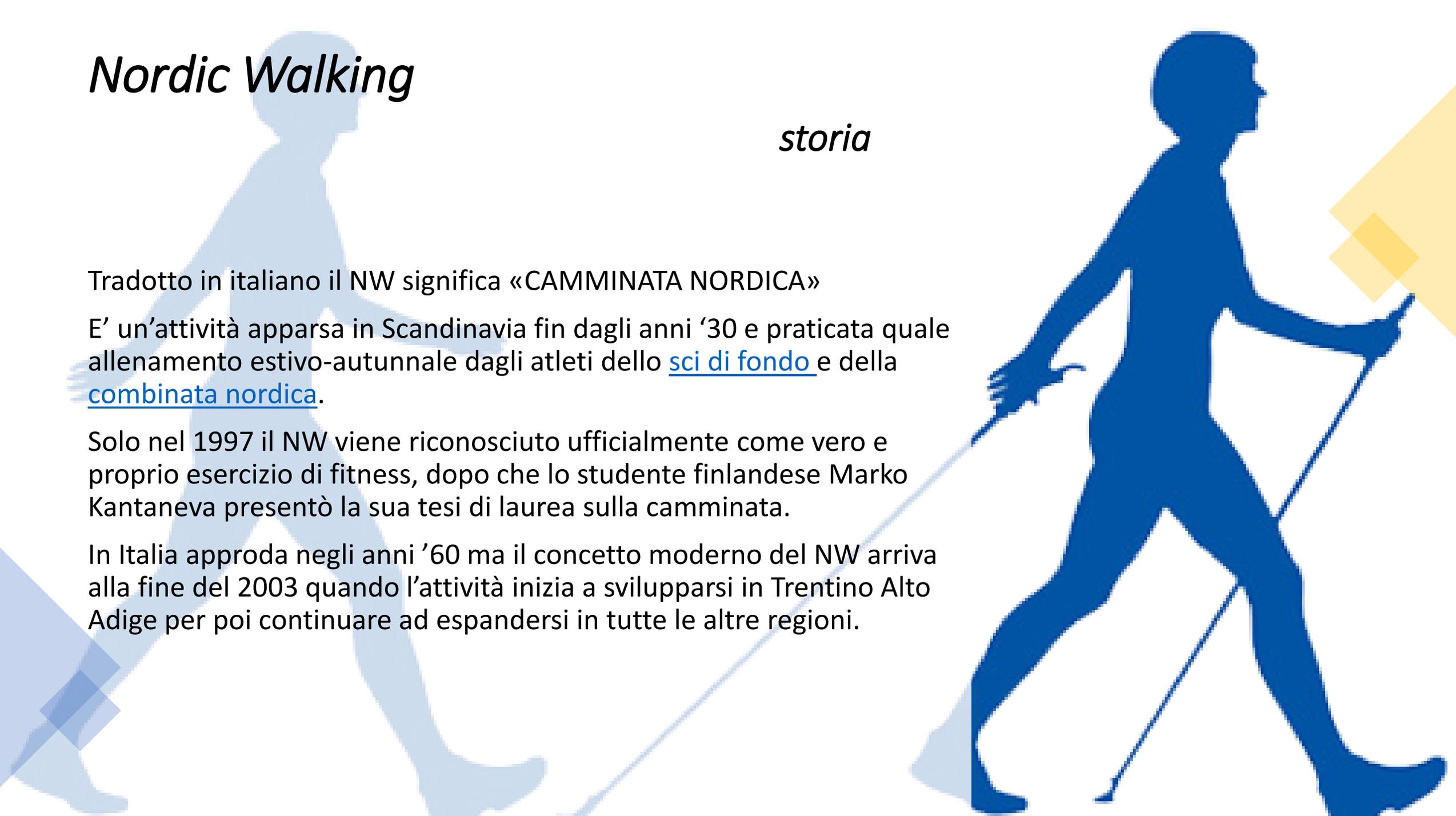
Alla attrezzatura andrebbe affiancata una opportuna formazione per fare in modo che lo strumento tecnico venga utilizzato nel modo corretto.

In questo primo approccio riteniamo che non sia indispensabile una tecnica perfetta (vedi: apertura della mano) ma sia importante far acquisire agli allievi fiducia in se stessi, fornire loro nuovi stimoli per vivere e godere delle proprie abilità e della natura che li circonda.

Questo PPT non vuol assolutamente essere una dispensa tecnica, ma un piccolo ausilio per i Docenti in questo periodo di emergenza e di particolare criticità per la nostra disciplina.



# Nordic Walking

The image features two silhouettes of a person walking with poles. The one on the left is light blue and semi-transparent, while the one on the right is a solid, vibrant blue. Both figures are in a dynamic walking pose, leaning forward with their poles planted on the ground. The background is white with some faint geometric shapes in blue and yellow.

## storia

Tradotto in italiano il NW significa «CAMMINATA NORDICA»

E' un'attività apparsa in Scandinavia fin dagli anni '30 e praticata quale allenamento estivo-autunnale dagli atleti dello [sci di fondo](#) e della [combinata nordica](#).

Solo nel 1997 il NW viene riconosciuto ufficialmente come vero e proprio esercizio di fitness, dopo che lo studente finlandese Marko Kantaneva presentò la sua tesi di laurea sulla camminata.

In Italia approda negli anni '60 ma il concetto moderno del NW arriva alla fine del 2003 quando l'attività inizia a svilupparsi in Trentino Alto Adige per poi continuare ad espandersi in tutte le altre regioni.

# *Nordic Walking*

*cos'è*

Consiste in una ***camminata con i bastoncini***.

Molti di noi hanno già camminato con i bastoncini, ma il ***Nordic Walking*** è un'attività totalmente differente in quanto il bastoncino viene utilizzato per la spinta e non come semplice appoggio.

Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoncini ad ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assenti nella normale camminata.



# *Nordic Walking*

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
- 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



# *Nordic Walking*

*dove si pratica*

Il punto di forza del NW è quello di poter essere praticato in qualunque posto, sui sentieri di montagna (con poca pendenza), in città, sulla spiaggia, nei parchi, nelle palestre.

Naturalmente più il terreno è omogeneo e meglio si riesce ad esprimere il gesto tecnico con il massimo risultato.

Attenzione a non confondere i terreni adatti al NW con il Trekking, che viene principalmente praticato sui terreni in alta quota dove i percorsi presentano poca omogeneità e pendenze ripide.

Il terreno ottimale è costituito da sentieri con salite e discese variabili e comunque non ripide in modo da sfruttare al massimo l'ampiezza del movimento e la continuità del passo.



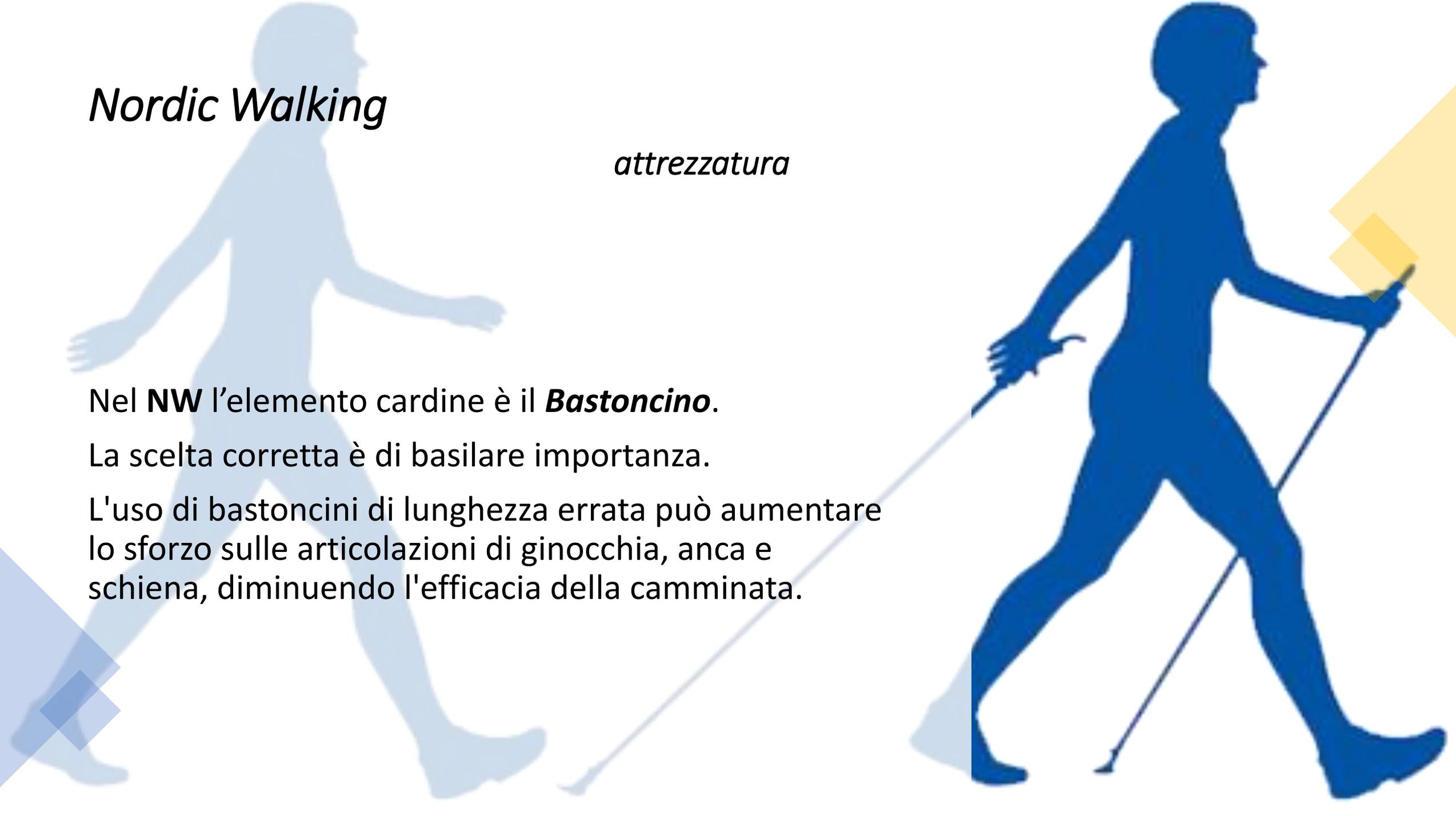
## *Nordic Walking*

*attrezzatura*

Nel **NW** l'elemento cardine è il ***Bastoncino***.

La scelta corretta è di basilare importanza.

L'uso di bastoncini di lunghezza errata può aumentare lo sforzo sulle articolazioni di ginocchia, anca e schiena, diminuendo l'efficacia della camminata.



# Nordic Walking

## Bastoncini

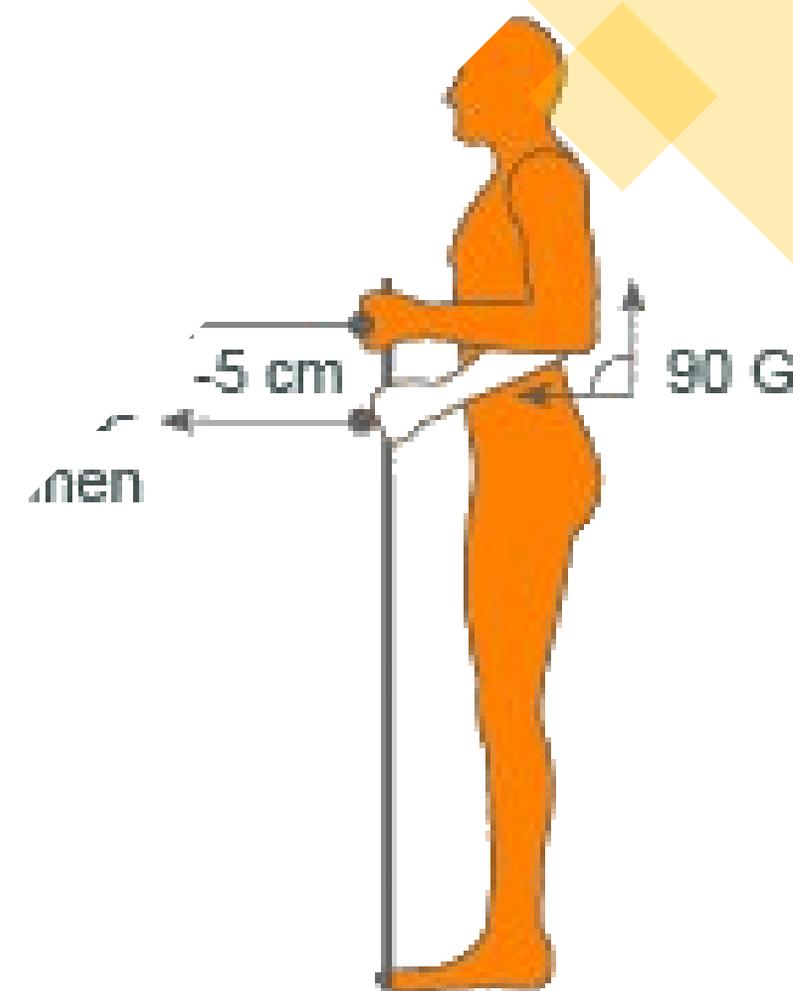
- I bastoncini per la camminata nordica sono disponibili in pezzo unico, oppure regolabili in lunghezza (telescopici).
- Hanno impugnature con laccioli speciali: Una specie di guanto senza dita che permette di trasmettere la spinta attraverso il lacciolo stesso, evitando di dover stringere l'impugnatura e quindi riducendo anche il lavoro delle articolazioni del polso e dei tendini della mano.
- La parte terminale che appoggia al suolo detta «puntale», normalmente in materiale plastico, ha una punta che serve a dare maggiore tenuta su terreni sterrati, di montagna, erbosi, innevati o ghiacciati.
- Se l'uscita di NW si effettua su terreno asfaltato o in palestra il puntale viene coperto da un apposito tappo di gomma chiamato «pad».



# Nordic Walking

## altezza dei bastoncini

- La lunghezza del bastoncino deve essere proporzionata all'altezza della persona ed ovviamente all'ampiezza del passo del camminatore.
- Per calcolare l'altezza corretta del proprio bastoncino si dovrà avere una misura che, una volta impugnato, permetta di avere un'apertura del gomito di circa  $90^\circ$ .  
In ogni caso è abbastanza soggettiva la scelta dell'altezza del bastoncino sulla base di sensazioni individuali e dal tipo di camminata che si vuole fare
- Nelle prime uscite meglio che i bastoncini siano un po' più corti, per cui l'angolo al gomito sarà all'incirca di  $95^\circ$ - $100^\circ$ .



# Nordic Walking

## abbigliamento

- Inizialmente può essere quello normalmente utilizzato per svolgere attività fisica, cercando di adattarlo alle situazioni e agli ambienti in cui si va a praticarlo.
- Scarpe da ginnastica/jogging per terreni normali
- Scarpe da trekking/scarponcini per percorsi collinari
- Nella stagione fredda usare dei guanti leggeri che consentano un ottimo contatto con l'impugnatura



# Nordic Walking

## tecnica

Il **NW** non è altro che una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini per apportare una serie di benefici.

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 delle braccia 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.

I bastoncini hanno la funzione di **spinta** per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiovascolare



# Nordic Walking

## regole di base

- Postura in stazione eretta con capo in linea (non rigidi)
- Sguardo in avanti
- Coordinazione braccia -gambe
- Braccia naturalmente distese devono oscillare ritmicamente avanti e dietro
- Piede compie un lavoro attivo con rullata tacco-punta
- Il bastoncino va impugnato a mano piena, anche il mignolo partecipa all'azione
- Il bastoncino va puntato inclinato a circa metà passo
- Apertura completa della mano quando il braccio è disteso dietro il corpo

## Tecnica corretta del Nordic Walking

La camminata nordica favorisce la giusta postura del corpo, comportamento che rimane anche dopo l'allenamento. Grazie all'uso dei bastoncini vengono attivati i muscoli della parte superiore del corpo e migliorata la rotazione della parte alta del busto e del torace favorendo il giusto allineamento della colonna vertebrale. Il dorso e le spalle lavorano meglio.

Quando la mano con il bastoncino rimane indietro si deve spingere con forza e spostare il peso sul bastoncino fino a tenere il braccio esteso.

Alla fine della spinta aprire la mano.

Gambe e braccia opposte si alternano ritmicamente, oscillando in avanti e all'indietro, spingere le gambe con energia.

I bastoncini sono rivolti all'indietro per tutto il tempo del percorso, con un'angolazione di circa 60 gradi. In questo modo il bastoncino si troverà ad una distanza non maggiore dell'altezza del tallone.

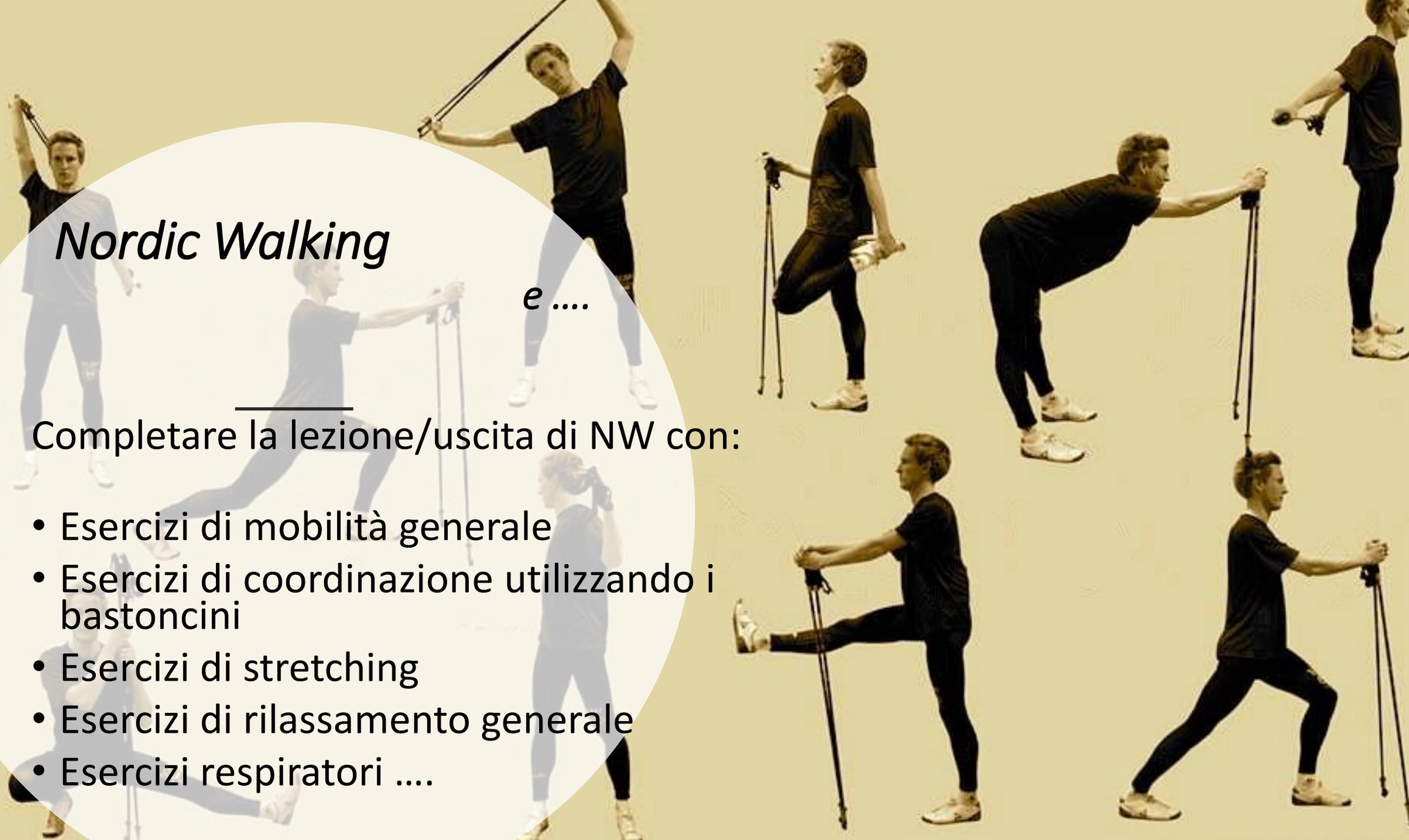


# *Nordic Walking*

e ....

Completare la lezione/uscita di NW con:

- Esercizi di mobilità generale
- Esercizi di coordinazione utilizzando i bastoncini
- Esercizi di stretching
- Esercizi di rilassamento generale
- Esercizi respiratori ....



# *Buona camminata.....*

