

Nordic Walking: La tecnica giusta

In questo aiuto è presentata la tecnica di base del Nordic Walking, che combina quella dello sci di fondo e quella della marcia. Il ritmo è un aspetto essenziale per riuscire ad avanzare con scioltezza e naturalezza.

Qualche principio di base da non dimenticare:

- le braccia e le gambe si muovono in diagonale; quando il braccio, rispettivamente il bastoncino sinistro, compiono il movimento di oscillazione in avanti, il piede destro è davanti e viceversa;
- la spinta del bastoncino è vigorosa e dinamica; più la fase di oscillazione è lunga, più grande è l'ampiezza del passo;
- la punta dei bastoncini è sempre rivolta all'indietro, anche quando si puntano nel terreno; i bastoncini sono puntati all'incirca sotto il baricentro, ovvero a metà fra un piede e l'altro;
- la mano si apre nel momento in cui il bastoncino è appoggiato per terra ed inizia la spinta fino al completamento della stessa dietro il corpo.



Nel Nordic Walking i carichi non sono sempre uguali. A seconda del tipo di terreno e dell'intensità, il corpo viene stimolato diversamente. In pianura, sono la lunghezza e la cadenza dei passi a determinare l'intensità, mentre in zone collinose a stabilirla è, oltre ai fattori appena elencati, anche l'inclinazione del pendio. Anche la tecnica cambia a dipendenza della scelta del terreno

La tecnica del Nordic Walking

Fonte: Insetto pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO