

La tecnica giusta

► I movimenti necessari alla pratica corretta del Nordic Walking sono un miscuglio di quelli necessari a camminare e a praticare lo sci di fondo classico. Per riuscire ad avanzare con scioltezza e naturalezza è importante adottare il ritmo giusto. Una volta trovato, si può rapidamente coinvolgere la totalità dei muscoli. 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.



Busto inclinato in salita

Durante le escursioni in montagna, ovvero in salita, sono soprattutto le braccia ad essere fortemente sollecitate perché ci si spinge letteralmente in alto con i bastoncini. Il corpo viene inclinato in avanti, ma non eccessivamente, e bisogna cercare di compiere fin dove possibile dei passi ampi. Naturalmente, più il terreno sale e più il passo è accorciato e, di conseguenza, anche la spinta.



In discesa piegando le ginocchia

In discesa, se il sentiero ha una pendenza lieve si sposta il baricentro all'indietro, rialzando di molto il busto. Una posizione, questa, che permette di scendere flettendo leggermente le ginocchia ed evitando di sollevarsi completamente dopo l'impatto dei piedi a terra. I bastoncini assumono una funzione attiva di appoggio o «freno». L'ampiezza del passo è ridotta e la spinta del piede è meno attiva rispetto a quanto non lo sarebbe su un terreno pianeggiante, ciò che permette di spingere i fianchi verso l'alto.