

Una disciplina sportiva semplice da praticare outdoor

RUBRICA - Eccoci arrivati alle porte dell'inverno, il clima diviene giorno dopo giorno sempre più fresco ed i colori caldi dell'autunno lasciano lentamente spazio ai toni freddi che ci accompagneranno nei prossimi mesi. Le cime delle montagne che coronano il nostro lago spiccano già di un bianco immacolato. Con queste condizioni, diventa interessante conoscere quali possano essere le attività da svolgere outdoor, considerando che l'idea della scampagnata con coperta da pic-nic è ora infattibile. Con le temperature che si abbassano sarà necessario rivolgere l'attenzione a qualche attività più dinamica, come una passeggiata ritmata con un passo costante, per non infreddolirci e per godere della bellezza del nostro territorio, anche in questo periodo dell'anno!

Il Nordic Walking

Il Nordic Walking o camminata nordica è la **camminata con bastoncini [total body](#)** che coinvolge non solo gli **arti inferiori** ma anche la **parte superiore del corpo!**

Nata in Finlandia negli anni '30 come metodo per allenare gli atleti di sci di fondo anche nella stagione senza neve, prende piede come disciplina a sé a partire dagli anni' 80 diffondendosi dalla Scandinavia a tutto il Continente. Nella pratica si cammina immersi nella natura, impugnando appositi bastoncini e simulando il passo alternato dello sci di fondo.

Una tipologia di camminata che consente di **allenare la muscolatura di tutto il corpo e di scaricare tensioni** e [stress](#), adatta a tutti, sia a professionisti che a neofiti.

Il posto ideale dove vivere il Nordic Walking è sicuramente la montagna: è importante, però, che il terreno su cui ci si trova sia omogeneo con pendenze variabili, ma non ripide, in modo tale da poter usufruire al massimo l'ampiezza del movimento e la continuità del passo.

Ma la camminata nordica può essere praticata in qualunque luogo.



Differenze rispetto ad una camminata normale e benefici

Differisce da una camminata normale perché comporta un **maggior dispendio di energia** e un **aumento della forza** e della **resistenza dei muscoli** coinvolti.

La sua completezza consiste nel fatto che **agisce contemporaneamente** su molti aspetti:

- **Allena la muscolatura del 90% del corpo.** Allena anche i segmenti corporei della porzione superiore, oltre agli arti inferiori, attraverso una **stimolazione muscolare** più estesa grazie all'impiego di **forza** con i bastoni. Lavorano così tutti i muscoli: dorsali, tricipite, bicipite, deltoide, addominali, lombari. Rispetto alla semplice camminata, si usa molta energia nella mobilitazione delle **articolazioni** rinforzandole in modo dolce ed efficace: mobilita infatti caviglie, ginocchia e colonna vertebrale quindi anche la postura ne trae giovamento.
- **Aumenta la frequenza cardiaca.** Con un certo ritmo, l'affaticamento del Nordic Walking **aumenta la frequenza cardiaca** della **ventilazione polmonare** più della

camminata tradizionale. Tale aumento fa sì che l'organismo sia sottoposto a un allenamento cardiocircolatorio equilibrato ed estremamente efficace.

- **Aiuta a bruciare calorie.** Rispetto alla camminata normale si brucia il **45% di calorie in più**. Questo la caratterizza come allenamento idoneo contro il **sovrappeso**. L'uso dei bastoncini permette di far lavorare tutte le fasce muscolari.

Ovviamente per vederne i benefici, all'allenamento di Nordic Walking è necessario abbinare **una dieta equilibrata senza grassi e zuccheri e con sali minerali e proteine**.

- **È anti stress.** Durante la camminata energica si produce meno **cortisolo**, il noto **ormone dello stress**, responsabile anche dell'**aumento del peso**. In generale la pratica di uno sport è **una delle forme migliori di prevenzione e lotta contro l'ansia**, in quanto l'attività fisica permette all'organismo di calmarsi in modo naturale grazie alla produzione di endorfine e ossitocina. Infine, anche il contesto in cui viene praticato questo tipo di attività - all'aperto e, spesso, in mezzo alla natura - svolge un ruolo chiave.
- **Rinforza il sistema immunitario e mantiene giovani.** Lo sport in generale svolge **un'azione rinforzante sul sistema immunitario**, a patto che sia praticato in modo intelligente. Si è dimostrato che una pratica costante della camminata con i bastoncini **ritarda anche l'invecchiamento**: l'attività fisica moderata ma regolare riduce la produzione di radicali liberi da parte dell'organismo. L'ideale è dedicarsi a **un'attività fisica di media intensità in modo costante**. Il Nordic Walking, in tal senso, è uno sport ideale.



Attrezzatura

I bastoni (*pole*) da nordic walking sono molto più corti rispetto a quelli utilizzati per lo sci di fondo.

La maggior parte delle aste viene realizzata in [alluminio](#), [fibra](#) di carbonio o altre leghe leggere.

Le versioni con stelo NON regolabile sono provviste di un unico pezzo di varie lunghezze; quelle telescopiche hanno invece una lunghezza regolabile e possiedono due o tre pezzi che si fissano a rotazione sull'asse (avvitando o svitando). Di solito, i bastoni a pezzo unico sono più forti e leggeri, ma devono corrispondere alle caratteristiche antropometriche dell'utente. Quelli telescopici sono a misura unica, paiono meno robusti ma godono di una trasportabilità eccellente.

I bastoni da nordic walking sono frequentemente provvisti di **cinghie sull'impugnatura**.

Queste riducono la necessità di serrare costantemente l'impugnatura ed aumentano il

comfort dell'esercizio. Come molti bastoni da trekking, anche quelli da nordic walking sono dotati di punte in metallo temprato, ideali per i sentieri di terra, le spiagge, la neve ed il [ghiaccio](#); queste possono anche essere rivestite in [gomma](#) per ottenere maggior aderenza sulla roccia o, in genere, sulle superfici che lo richiedono.

Le scarpe

Anche se in commercio sono disponibili vari modelli di **scarpe specifiche per il walking**, non sono affatto indispensabili allo svolgimento della camminata; vengono utilizzate comunemente tutte le calzature studiate per deambulare su superfici miste, dissestate, bagnate, ghiacciate.. etc,

in base al percorso da affrontare.

Conclusioni

Mi auguro che questo articolo, possa esservi utile a incuriosirvi,

nello sperimentare questa disciplina **da praticare all'aria aperta, adatta a tutti** e che unisce gli effetti positivi dello sport con il relax e il divertimento!

Come sempre, è importante migliorare la conoscenza della disciplina ed avere consapevolezza di sé,

rispetto al movimento in generale, pertanto soprattutto se siete neofiti, rivolgetevi sempre alle figure professionali competenti anche per questa attività, per poter apprendere la corretta tecnica e tutte le informazioni necessarie.

Siamo fortunati, basta alzare lo sguardo e scegliere solo quando iniziare!

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: info@marcobrusadelli.it



ARTICOLI PRECEDENTI

27 ottobre - [Benessere in Movimento. ESCURSIONISMO e ABBIGLIAMENTO: Linee guida per un approccio responsabile](#)

29 Settembre - [Benessere in movimento. Come scegliere la propria attività sportiva](#)

30 Agosto - [Benessere in movimento. Camminata e corsa quali sono le differenze?](#)

27 Luglio - [Benessere in Movimento. Camminare: quanto è importante e fa veramente dimagrire?](#)

28 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?](#)

27 Aprile - [Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo](#)

25 Marzo - [Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!](#)

26 Febbraio - [Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"](#)

19 Gennaio - [Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva](#)

2020

30 Novembre - [Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto](#)

29 Settembre - [Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?](#)

3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

2019

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

2018

21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)

23 novembre - [Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli](#)