

Camminare con i bastoncini - La tecnica del Nordic Walking

(a cura di Enrico Pellegrini – Istruttore) – Luglio 2020



A differenza di qualche anno fa, oggi il Nordic Walking è riconosciuto su tutto il territorio nazionale come la “camminata coi bastoncini” ed è praticato in Italia da più di mezzo milione di persone. Fa parte di quelle attività motorie a basso impatto suggerite dai medici a tutte le persone (troppo) sedentarie, a chi debba recuperare tonicità muscolare o semplicemente a chi abbia necessità di scaricare lo stress della vita quotidiana.

Se si parla di Nordic Walking, però, va chiarito un importante aspetto. Il NW non è solo un camminare con il supporto di bastoncini, ma è una vera e propria disciplina, regolamentata da parametri precisi e riconosciuta dalla Federazione Italiana della Atletica Leggera (FIDAL). Vi sono infatti molti modi di camminare con i bastoncini, ma il NW è l’unico che utilizza tali attrezzi costantemente in maniera funzionale alla propulsione del proprio corpo. Infatti, a differenza di altre discipline, come per esempio il trekking, dove il bastoncino è usato prevalentemente in appoggio per stabilizzarsi, nel NW il bastoncino è utilizzato per esercitare una spinta funzionale all’avanzamento del proprio corpo durante la camminata. La punta del bastoncino appoggiata a terra crea un vincolo col terreno che viene sfruttato per trasmettere parte della spinta propulsiva tramite gli arti superiori. La grande differenza con le altre discipline di cammino sta infatti proprio nell’utilizzo attivo degli arti superiori in coordinazione con quelli inferiori.

Un semplice camminatore (senza bastoncini) si muoverà attivando i suoi arti inferiori, ovvero articolazioni e muscolatura presente dal bacino in giù, mentre la parte del tronco, benché si muova attivamente per mantenere l’equilibrio sarà ininfluenza ai fini della propulsione. Avremo dunque gli arti inferiori che rappresentano il motore della macchina ed il tronco che rappresenta il passeggero.

Il NW introduce una importante variante nel funzionamento motorio del nostro corpo durante il cammino, ovvero introduce un secondo motore, quello attivato dagli arti superiori (le braccia), trasformando così la parte superiore del corpo da passeggero a “motore ausiliario”. Potremmo quindi definire il NW come una camminata a “trazione integrale”, ovvero quel tipo di camminata dove si cammina anche con le braccia.

Per essere funzionale il movimento delle braccia deve essere sincronizzato con quello delle gambe. Due sono le tecniche prevalenti di camminata: la camminata alternata e la camminata parallela. Nella prima le braccia si muovono in senso alternato alle gambe, ovvero quando avanza il piede destro, avanzerà in sincronia il braccio sinistro e così via. Nella camminata parallela le braccia invece si muovono ambo contemporaneamente avanti ed indietro, ma sempre in sincronia con il passo. Il bastoncino, infatti, deve essere puntato a terra nello stesso momento che il tallone del piede anteriore tocca terra.

Sincronizzare il movimento tra arti superiori ed inferiori non è sempre cosa facile per i neofiti, specialmente per quei camminatori veloci. Camminare è una attività che impariamo fin dai primi mesi della nostra esistenza e nessuno ce lo insegna. Lo apprendiamo istintivamente ed ognuno elabora la sua camminata nel corso degli anni. Abbiamo talmente assimilato il gesto che ognuno di noi cammina in automazione, cioè senza dover pensare a come far avanzare i piedi e le gambe. In realtà quasi tutti muoviamo anche gli arti superiori quando camminiamo e li muoviamo in maniera sincronizzata con il movimento delle gambe. Ci viene naturale perché lo facciamo per equilibrare il moto inerziale prodotto dalla massa delle gambe nel loro movimento alternato avanti-indietro.

Diverso è il caso quando ci viene chiesto di “camminare anche con le braccia” usando dei bastoncini, poiché l’attivazione di una spinta sui bastoncini richiede energia e non tutti sono allenati ed in grado di fornire tale energia continuativa allo stesso ritmo del passo delle gambe. Succede spesso infatti che camminatori di NW alle prime armi vadano in “ambio”, ovvero fuori ritmo, e si ritrovino a camminare sfasando la sincronia tra il

movimento delle gambe da quello delle braccia. Per questo motivo, a chi desidera iniziare la pratica del NW viene sempre consigliato di affidarsi a dei professionisti che possano insegnare le basi della disciplina con i giusti tempi e le tecniche del caso.

Scendendo nel dettaglio, infatti, nel NW vi sono numerosi parametri che devono essere rispettati affinché la camminata sia apprezzata come tale disciplina.

Innanzitutto è fondamentale rispettare la “rullata”, ovvero il movimento dei piedi. Il passo da NW deve essere molto ampio e deve iniziare con l'appoggio del piede anteriore sul tallone, mantenendo il piede a martello. Man mano che il corpo avanza il piede passerà dalla fase di contatto (non vi è carico) alla fase di appoggio. In questa seconda fase il piede è appoggiato stabilmente con tutta la pianta sul terreno e tutto il peso del corpo viene trasferito su di esso. La terza fase è quella della “spinta” che viene azionata dalla flessione del piede mediante l'avampiede. Per un efficiente NW la spinta deve essere mantenuta fino a quando si stacca l'ultimo dito del piede dal terreno.



Fig. 1 – Le tre fasi della rullata

In sincronia con il passo dovranno muoversi le braccia. E' fondamentale che tutto il braccio si muova oscillando avanti ed indietro, in maniera semirigida, facendo perno sulla testa dell'omero. Per fare avanzare il bastoncino non deve assolutamente essere piegato solo il gomito, muovendo solo l'avambraccio. La spalla deve essere utilizzata in maniera attiva perché la spinta deve partire proprio da essa.

Visto dall'alto l'asse delle spalle ruoterà in contrapposizione alla rotazione dell'asse del bacino. Questo movimento alternato tra i due assi, crea una continua torsione alternata nella colonna dorsale che mette in azione ogni singola vertebra e produce un benefico massaggio ai dischi intervertebrali.



Fig. 2 – Il disassamento tra l'asse del bacino (linea gialla) e l'asse delle spalle (linea rossa)

E' molto comune vedere walkers che non spingono efficacemente sul bastone perché non portano sufficientemente il braccio indietro. Questo errore è dovuto al fatto che non viene articolato sufficientemente il braccio intorno alla spalla. L'errore più comune è infatti quello di utilizzare gli arti superiori flettendo troppo l'avambraccio (movimento di gomito) e muovendo poco il braccio (movimento di spalla).

Se il movimento del bastone viene eseguito solo flettendo l'avambraccio (ulna e radio), usando il gomito come punto di rotazione, l'ampiezza possibile della escursione della mano è limitata e questa si fermerà all'altezza dell'anca o poco dietro.

La mano non riuscirà ad arretrare oltre la linea di prolungamento con l'omero, ovvero la parte superiore del braccio. In questo modo non è possibile ottenere una spinta completa sul bastone in maniera efficacemente propulsiva. Inoltre si rischia di incorrere in infiammazioni tendinee dovute ad un eccessivo movimento del gomito.

Al contrario, se il movimento viene eseguito usando l'articolazione della spalla, facendo muovere avanti ed indietro tutto il braccio, l'ampiezza di escursione della mano si amplifica notevolmente e la mano riesce ad arretrare sufficientemente per concludere correttamente l'azione di spinta propulsiva sul bastone. Una buona spinta si ottiene muovendo tutto il braccio in forma semidistesa ottenendo un leggero avanzamento della spalla in fase di appoggio del bastone.



Fig. 3 – Corretta escursione degli arti superiori (swing)

Infine attenzione particolare deve essere riposta alla postura. L'obiettivo deve essere quello di acquisire un portamento elegante, ma anche efficace, ovvero una postura eretta (spalle "aperte"- scapole avvicinate). Per raggiungere tale scopo dobbiamo sforzarci di "allineare la schiena", dobbiamo immaginare di avere un filo che tiri la testa verso l'alto e ci permetta di tracciare una retta immaginaria che parta dalla nuca, passi per il bacino e prosegua lungo l'asse baricentrico delle gambe. L'obiettivo infatti è portare il baricentro dei pesi su questo asse. Scaricando il peso della nostra testa e del nostro busto sull'asse baricentrico corporeo, eliminiamo ogni sforzo muscolare superfluo dei muscoli della schiena e di conseguenza eventuali dolori postumi ad una lunga camminata. Con una postura eretta corretta (posizione di Set-Up), durante la fase di spinta, scarichiamo parte del peso del busto ai bastoncini tramite gli arti superiori, procurandoci così anche una sensazione di sollievo alla schiena.



Fig. 4 – Postura eretta