

# Mantieni la linea con il **nordic walking**



Conoscere il Nordic Walking

I benefici

Perdita di massa grassa

Come approcciarsi al Nordic Walking?

Leggi anche

Desideriamo una forma fisica perfetta? Ecco che, insieme ad un'alimentazione equilibrata, ci viene sempre consigliata dell'attività fisica. Ma quale è meglio fare? Palestra, corsa, nuoto? Recentemente sta spopolando uno sport chiamato Nordic Walking, molti ne parlano come un'attività fantastica. Vediamo di cosa si tratta, e qual è il suo segreto.

## Conoscere il **Nordic Walking**

Si tratta di un nuovo modo di fare sport, adatto a tutti, praticabile in qualsiasi periodo dell'anno da persone di tutte le età, in pianura come in montagna, nei parchi cittadini e addirittura sulla spiaggia, poco costoso e divertente. È uno sport che si pratica all'aria aperta con qualsiasi tempo, sotto il sole o la pioggia, dona tanti benefici per la salute, dà tono alla muscolatura e snellisce il corpo.

Il **Nordic Walking** o Camminata Nordica nasce nei paesi Scandinavi, più precisamente in Finlandia negli anni '20 come allenamento estivo per gli atleti dello sci di fondo. Con l'andare del tempo questa disciplina, modificata lievemente nella tecnica e nel materiale usato, ha coinvolto sempre più persone, diffondendosi in tutta Europa e oltreoceano. Anche in Italia la sua diffusione è andata sempre più crescendo, formando un popolo di appassionati e seguaci.

Ma nello specifico di cosa si tratta? In prima battuta, potrebbe sembrare una semplice **camminata con i bastoncini**, ma in realtà non è utilizzando dei bastoncini che la **camminata** diventa **Nordic**, bensì imparando ad usarli nel modo corretto e cioè per spingere e non come appoggio.

- **Il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa.**

## I **benefici**

Il Nordic Walking ben fatto permette uno sviluppo più armonico e un rimodellamento del nostro fisico, un obiettivo che oggi è perseguito da donne e uomini, forse più motivante della salute che si ottiene da questa disciplina.

- Dal punto di vista muscolare, aumenta il numero dei muscoli utilizzati: braccia e gambe vengono coinvolti entrambi, dividendosi il carico di lavoro. Secondo gli studi quest'attività stimola oltre **l'80% della muscolatura**.
- Più muscoli vengono coinvolti più energie consumiamo e più incrementiamo la tonificazione o il volume della massa magra **stimolando il metabolismo**.
- A livello articolare, si ha un **migliore utilizzo delle cartilagini** e si stimola la produzione del liquido sinoviale che funge da lubrificante delle nostre articolazioni. Rispetto alla corsa, si riducono i piccoli o micro traumi su bacino, anche, ginocchia e piedi.
- Come l'attività aerobica, favorisce una maggiore circolazione periferica del sangue **migliorando l'attività cardiaca**, e aumentando la capacità dell'apparato respiratorio.

**L'utilizzo dei bastoncini** previsti da questa disciplina aiuta a mantenere una **postura corretta** e inoltre, aumentando il senso di equilibrio, consentono a chi lo pratica di mantenere un passo più sicuro e veloce. Grazie ad essi anche la parte superiore del corpo si allena, potenziando la tonicità di **braccia e muscoli addominali** con conseguente beneficio per la **colonna vertebrale**.

- Favorendo la mobilitazione della colonna vertebrale si riscontra un effetto benefico per la zona della **cervicale**: contratture e tensioni tendono a diminuire, generando una risposta positiva nella **riduzione dello stress**.
- Se praticato con regolarità, come tutte le attività aerobiche, **migliora il tono dell'umore** e contribuisce a prevenire o superare stati di depressione minore, oltre che aiutare le persone che debbono perdere peso, spesso deflesse.
- Aumenta la frequenza cardiaca secondo la velocità delle gambe, della pendenza e della spinta che si dà ai bastoncini, consentendo a chiunque di trovare l'intensità ideale, da moderata a molto intensa, simile a quella della corsa veloce.
- Se una donna di 55 kg che cammina ad una velocità media di 4 km ora consuma poco più di 2,5 calorie (kcal) al minuto e un uomo di 75 Kg consuma circa 3,5 kcal, con il Nordic Walking, camminando con la stessa intensità, ma spingendo sui bastoni, secondo alcuni studi si possono consumare anche il 40% in più di calorie.

Come tutti gli sport va affrontato con gradualità in particolare per i sedentari. Chi soffre di malattie cardiovascolari e malattie muscolo scheletriche deve prima sottoporsi a visita medica.

## Perdita di massa grassa

I carboidrati immagazzinati nel nostro organismo sotto forma di grassi possono essere utilizzati come energia se l'attività fisica ha una certa intensità ed è protratta nel tempo. Alcuni studi sostengono che mentre per i primi **10-15 minuti** di attività si consumano solo zuccheri, dopo **20 minuti** il nostro organismo inizia ad utilizzare anche i grassi e mediamente dopo **60 minuti** di esercizio protratto, si consumano solo grassi. Con il Nordic Walking questo avviene prima: ne consegue che a pari intensità e tempo si consuma una percentuale maggiore di grassi. Proprio per questo motivo questa disciplina sportiva è ritenuta molto adatta a chi deve perdere peso; si sa infatti che il modo migliore per dimagrire è **perdere massa grassa** cercando di mantenere il più **integrale possibile quella magra**. Oltre a ciò il Nordic Walking, essendo meno faticoso della corsa, diventa più motivante per le persone **sovrappeso e obese** che in maggioranza sono sedentarie e più difficili da coinvolgere. Il Nordic Walking ha la caratteristica della facile pratica "emozionale", cioè basta uscire di casa per metterlo in pratica, senza dover raggiungere un luogo deputato specifico come un campo da tennis o di calcetto, anche se ovviamente sarebbe bene praticarlo in mezzo al verde, in un ambiente il meno inquinato possibile. Inoltre richiede un limitato impegno scheletrico, muscolare, cardiorespiratorio e vascolare pertanto una volta iniziata questa disciplina viene mantenuta volentieri come stile di vita perché, oltre a un miglioramento del tono muscolare si risente anche di un migliore **tono dell'umore**. **Per questi motivi, il Nordic Walking è consigliato a tutti, bambini ed anziani, uomini e donne, ma soprattutto è indicato per chi vuole mantenersi in forma.**

## Come approcciarsi al Nordic Walking?

Frequentare un corso specifico tenuto da istruttori qualificati è il modo migliore per apprezzare al meglio questa attività sportiva. Il corso generalmente si articola in due parti:

- **parte teorica**: si spiega e si mostra agli allievi quali sono i movimenti corretti per trarre il massimo beneficio da questa disciplina
- **parte pratica**: si impara ad eseguire, sotto la guida dell'istruttore, i movimenti di passo e di spinta fino all'acquisizione del coordinamento motorio per conseguire i benefici di cui si è detto

- è utile eseguire esercizi di riscaldamento e mobilitazione per sciogliere eventuali rigidità muscolari ed articolari prima e dopo la parte pratica. Non è richiesto un abbigliamento specifico se non indumenti comodi: tuta o maglietta, kee-way, cappellino, scarpe da ginnastica o scarponcini da trekking leggeri, poiché l'articolazione del piede deve essere abbastanza libera
- molto importante è la **scelta dei bastoncini** per il **Nordic Walking** , attenzione a non confonderli con quelli utilizzati per l'escursionismo, ben diversi per quanto riguarda lunghezza, peso, bilanciamento, impugnatura e gommini che toccano il terreno, differenti a seconda dell'allenamento
- il terreno: per far sì che il piede lavori nel modo giusto (rullata completa, spinta del tallone, metatarso e spinta dell'alluce) non sono necessarie salite da montagna, anzi, si può praticare in pianura e con pendenze che non superino il 7-8%, vanno bene quindi i parchi delle città e le spiagge al mare anche se, per una migliore mobilitazione muscolare e articolare, il terreno pianeggiante con alcune pendenze alternate è certamente il più adatto.

Il Nordic Walking è diventato una disciplina federale della Federazione Italiana Di Atletica Leggera e come tale ha maestri federali e scuole già in molte regioni italiane.

Ora non rimane che provare per credere!

# Leggi anche

{article-slider}

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.