

CENTRO RICREATIVO CULTURALE  
"SANDRO PERTINI"



**DOLCE, DOLCISSIMO  
NORDIC WALKING!**



## **MENS SANA IN CORPORE SANO**

La saggezza dei nostri antenati: “mente sana in un corpo sano”!

Avevano senza dubbio capito tutto: ormai anche la più avanzata scienza medica considera il benessere, la buona salute come una sinergia tra fisico e psiche. Per tenere in forma il fisico necessita un esercizio che corrobori anche il cervello, e viceversa.

Lo sport, per definizione, “fa bene” e si adatta a tutte le età e a tutte le condizioni proprio perchè non è una disciplina unica ma ne contempla di aerobiche e di anaerobiche, di impegnative e di rilassanti, e così via...; a ognuno la sua, insomma!

Ebbene, molto spesso la popolazione anziana in particolare può avere grosso giovamento dalla pratica di esercizi dolci ma stimolanti per il fisico e appaganti per la mente. Per carità, non mancano casi di ottantenni (e anche oltre) che praticano paracadutismo o scalano le montagne o corrono la maratona, ma in generale chi ha superato una certa età preferisce dedicarsi a pratiche meno traumatiche e più rilassanti in grado di accarezzare il corpo apportando determinati vantaggi senza il rischio di causare stanchezza e usura eccessive.

Non è un caso che il Centro Pertini abbia sempre dedicato molta attenzione alla prevenzione e che, essendo un Centro Ricreativo-Culturale rivolto in prevalenza (ma non solo!) agli over 60, abbia fatto della cosiddetta “ginnastica dolce” una delle pietre miliari della propria offerta all’utenza.

Generalmente la ginnastica dolce del Pertini (ma non scordiamo anche il ballo, il rilassamento, il Wu-li, etc..., tutti importanti momenti di esercizio fisico, svago e socializzazione) viene effettuata, grazie alla preziosa collaborazione dei nostri meravigliosi docenti e all’abnegazione dei nostri meravigliosi “allievi”, con molto beneficio presso le palestre del territorio. Ma ci sono delle eccezioni: quando la stagione lo permette da un po’ di tempo abbiamo aggiunto anche la ginnastica (sempre “dolce”) all’aperto e quest’estate in particolare si pratica pure il Nordic Walking, che si può definire una “ginnastica dolce per eccellenza”.

Vale allora la pena approfondire un po’ il discorso anche e soprattutto per chi non ha (finora...) partecipato alle camminate.

## RUNNING, JOGGING, WALKING: MOLTI MODI DI MUOVERSI

A meno che una persona non voglia praticare una determinata disciplina sportiva per pura passione o per fini agonistici o per motivazioni estetiche (come i cultori del body building ad esempio), in genere per la nostra salute le attività più consigliate sono quelle aerobiche, quelle cioè che, accanto a uno sforzo moderato, favoriscono l'ampia ossigenazione del fisico.

L'esempio classico di attività sportiva "anaerobica" è il body building, la pesistica insomma, che unisce sforzi anche intensi a un movimento dell'intera persona quasi nullo (infatti i pesi si sollevano da fermi o addirittura da seduti o distesi sulla panca).

Viceversa, il tipico esempio di attività "aerobica" è proprio la corsa, o il cammino; l'avanzare muovendo gambe e piedi insomma, non importa a quale velocità.

Sostanzialmente distinguiamo 3 tipi di attività motoria, in ordine decrescente di velocità: il running, il jogging (o "lo" jogging per alcuni puristi della lingua, ma non è tanto bello...) e il walking.

- 1) **Running**: come dice il nome (dall'inglese *to run*, "correre") è una corsa veloce, che non deve comunque confondersi con le "accelerazioni" di chi pratica i 100 o i 200 mt., ma che consente comunque a un atleta non professionista ben allenato di percorrere oltre 10 – 12 km. all'ora su strada o terra battuta. E' uno sforzo fisico intenso e può essere praticato da chi ha adeguate caratteristiche di peso (favoriti i longilinei) e di fiato, oltre che un determinato stato generale di salute;
- 2) **Jogging**: la platea di possibili praticanti si allarga, infatti questa disciplina (dall'inglese *to jog*, "procedere a balzi") è una corsa più lenta basata soprattutto sull'avanzare a "balzelli" successivi, e consente in genere di percorrere 6 – 8 Km. all'ora. Lo sforzo fisico collegato è comunque abbastanza notevole anche perchè, nonostante la velocità praticamente dimezzata rispetto al running, si impiegano diverse energie per effettuare il "balzello", per cui comunque bisogna avere un certo allenamento per fare jogging in modo impegnativo (diciamo oltre i 60 minuti di corsa, altrimenti ci si può, e anzi ci si

deve, accontentare di tempi più brevi). Inoltre il jogging impegna ossa e articolazioni degli arti inferiori ma non solo (anche schiena e in parte braccia e spalle) in un'usura lieve ma continua, per cui oltre una certa età e su praticanti di un certo peso possono comparire dolori e si manifestano inevitabilmente dei logorii destinati a presentare poi il conto durante la vecchiaia.

- 3) **Walking**: e qua siamo alla possibilità di allenarsi praticamente per tutti; infatti chi pratica walking cammina, semplicemente cammina (dall'inglese *to walk*, camminare appunto), magari non a velocità da... conversazione (servirebbe a poco quanto a benefici aerobici, anche se conversare passeggiando è sempre meglio che farlo stando fermi), dunque con passo abbastanza spedito che consente di percorrere comunque 4 – 6 km. all'ora, dunque poco meno che con il jogging; però chi cammina non effettua il balzello, quindi da un lato effettua minore sforzo, dall'altro non logora praticamente per nulla ossa, cartilagini, articolazioni in genere!



**Fig. 1: Running – Jogging – Walking (in sequenza)**

## UNA CAMMINATA ANCORA PIU' DOLCE E COMPLETA:

### IL NORDIC WALKING

La variante più completa, ma non per questo meno dolce, del walking è l'oggetto della nostro breve lavoro: il Nordic walking.

Questa disciplina è nata alcuni anni fa in Finlandia grazie all'inventiva dell'atleta Marko Kantaneva come tecnica d'allenamento per lo sci da fondo, estremamente praticato in quei paesi, diffondendosi poi a macchia d'olio praticamente in tutto il mondo occidentale (e non solo) per la sua gradevolezza, efficacia e scarsa pretenziosità.

Infatti il Nordic Walking non ha bisogno di particolari attrezzature per venir praticato, a parte, ovviamente, un paio di scarpe sportive, possibilmente da running o ancor meglio da jogging<sup>1</sup>, e all'elemento davvero innovativo e tipico di questo sport: la coppia di racchette.

Camminare con le racchette (modo semplice ma non esaustivo per definire il Nordic walking, comunque per ora accontentiamoci di adottarlo senza eccessive puntualizzazioni cui ci dedicheremo invece tra poco) consente di unire diversi vantaggi anche per la salute implementandoli vicendevolmente:

- a) poter svolgere l'allenamento praticamente ovunque e senza perdite di "tempi morti", infatti basta vestirsi, impugnare le racchette e poi, già uscendo di casa, si può iniziare la propria sessione di training;
- b) spendere molto poco per l'equipaggiamento;
- c) effettuare una sana attività aerobica non invasiva per gli apparati muscolare, scheletrico e articolare;
- d) muovere l'intero corpo con aumento (fino al 38% in soli tre mesi!) di resistenza della muscolatura del tronco superiore<sup>2</sup> e rinforzo di spalle e schiena;
- e) incrementare fino al 46% il consumo energetico rispetto alla camminata semplice<sup>3</sup> senza denunciare un corrispondente aumento della stanchezza fisica;
- f) godere i benefici d'un significativo aumento nella frequenza del battito cardiaco a parità di ritmo del normale camminare<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Nordic Walking vs. Hiking, Hiking Boots Blog, 15 giugno 2011

<sup>2</sup> Medicine & Science in Sports & Exercise Supplement to VOL. 24, NO.5, May 1992

<sup>3</sup> Cooper Institute, *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 2002

<sup>4</sup> Medicine & Science in Sports & Exercise VOL. 27, NO. 4 April 1995:607-11

Naturalmente, come si accennava sopra, il Nordic walking se ben praticato non è un semplice “camminare con le racchette”; infatti, per cogliere appieno i benefici forniti da questa attività fisica, è necessario conoscere un minimo di tecnica, comunque semplice e intuitiva, che una volta compresa diverrà sempre più naturale da applicare; anzi, dopo un po’ di tempo, l’amatore del Nordic walking proprio non riuscirà più a “camminare” con le racchette in modo sbagliato, gli verrà assolutamente naturale muoversi secondo quanto prescritto dalla letteratura sportiva al riguardo.



**Fig. 2: Marko Kantaneva, l’inventore del Nordic walking, in una tipica postura.**

*Illustrazione tratta da “Wikipedia”*

## **POCHE, SEMPLICI, FONDAMENTALI REGOLE**

Uno dei vantaggi del Nordic walking consiste nella sua semplicità, e dunque nella sua adattabilità alle esigenze anche di chi non vuole impegnarsi troppo dal punto di vista mentale in un'attività, quella sportiva, che dev'essere soprattutto di svago e ricreazione.

Quindi, senza nascondere che per i praticanti a livello agonistico esistono comunque delle norme articolate da seguire, possiamo viceversa affermare che per il semplice amatore è sufficiente adottare una serie di regole comportamentali, tecniche e posturali che garantiscano il buon esito dell'allenamento.

Vediamo dunque di enumerarle, abbinandole ad alcuni brevi commenti, dopo di che la nostra attività amatoriale di Nordic walking potrà cominciare con la consapevolezza di conoscere il minimo indispensabile per operare utilmente, anche se vale la pena ricordare comunque che, per chi fosse particolarmente interessato, vengono organizzati brevi, efficaci corsi presso palestre, organizzazioni sportive, negozi specializzati.

### **Abbigliamento e attrezzatura:**

- Ricordarsi sempre di adattare l'abbigliamento alle **condizioni ambientali**, soprattutto termiche, tenendo presente che a causa del minor sforzo rispetto alla corsa o allo jogging ci si dovrà difendere un po' di più dal freddo invernale mentre ci si potrà difendere con minor severità dal caldo estivo; in ogni caso, se possibile, evitare di camminare nelle ore più fredde in inverno e nelle ore più calde e assolate in estate, oppure in quest'ultimo caso privilegiare percorsi ombreggiati;
- **Scarpe** da ginnastica, da jogging o running vanno bene; è ottimo accorgimento abbinarle a una calzatura di cotone un po' più spessa del normale;
- Le **racchette** devono essere apposite (non vanno assolutamente bene quelle da neve o da sci! Chiedere quelle da walking o, in alternativa, da trekking); si trovano facilmente in commercio, costano poco (tra i 20 e i 40 €, attualmente); fondamentale è che abbiano un "lacciolo" (a "campana" o semplicemente a "nastro") che mantiene l'impugnatura legata al polso e che siano "telescopiche" per modificarne facilmente la lunghezza. E' consigliabile acquistare anche alcune coppie di copripuntali in gomma per rendere più morbida la battuta sull'asfalto.

- **Guanti** comodi ma sufficientemente spessi sono raccomandati per evitare logorii alle mani derivanti dall'uso ripetuto della racchetta;



**Fig. 3: La racchetta. Particolare dell'impugnatura con lacciolo (a “campana”) e della punta con copripuntale in gomma.**

*Illustrazioni tratte da “Nordic Walking” 2008 A.s.d. Nuovi Sentieri*

### **Comportamento, tecnica e postura:**

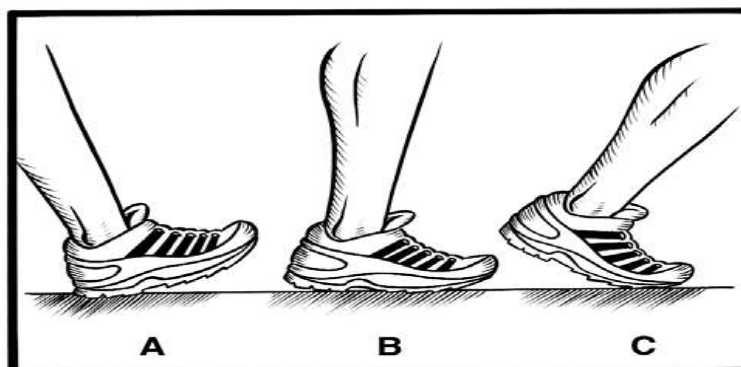
- Effettuare l'allenamento **a digiuno** o quasi, privilegiando eventualmente un po' di carboidrati almeno 30 minuti prima della camminata;
- Rammentare sempre che un buon allenamento non può durare pochi minuti; solo al di sopra dei **40 – 45 minuti** il nostro fisico inizia a mostrare, ad esempio, un calo del colesterolo “cattivo” e un incremento di quello “buono”<sup>5</sup>, quindi allenarsi per frazioni più corte serve a poco; e più si cammina (anche fino a un paio d'ore, se la nostra resistenza lo consente) maggiore è il beneficio per la salute. Proprio alla luce di questa constatazione, nelle giornate di sole (non solo estive) bisogna ricordarsi che può essere buona norma proteggere la pelle esposta con un filtro solare;

---

<sup>5</sup> benessere.com/Fitness e Sport



- Ognuno deve camminare alla velocità che ritiene a sè congeniale; tuttavia è necessario considerare che una camminata troppo lenta vanifica alcuni effetti benefici sull'organismo; la velocità ideale può collocarsi tra i 4 e i 6 Km. all'ora;
- Il modo migliore di impostare la nostra camminata è con il corpo leggermente chinato (o meglio, “proteso”) in avanti (vedi in figura 2 la postura di Marko Kantaneva e in figura 5 l'atleta raffigurato);
- Il passo: i migliori risultati a livello posturale si ottengono con i passi “a rollata”: nulla di complicato! Si tratta solo di camminare come madre natura ci ha predisposti, cioè posando prima il tacco, quindi la pianta e infine la punta che dev'essere l'ultima a staccarsi dal terreno (“rollando” appunto); sembra un suggerimento banale, ma molte persone non camminano così e magari puntano troppo sul tacco o appoggiano solo pianta e punta, o ancora hanno un appoggio “laterale”; a tale proposito, se si riesce, un leggero appoggio laterale non è controindicato, anzi, solo che deve avvenire dall'esterno verso l'interno e mai al contrario;

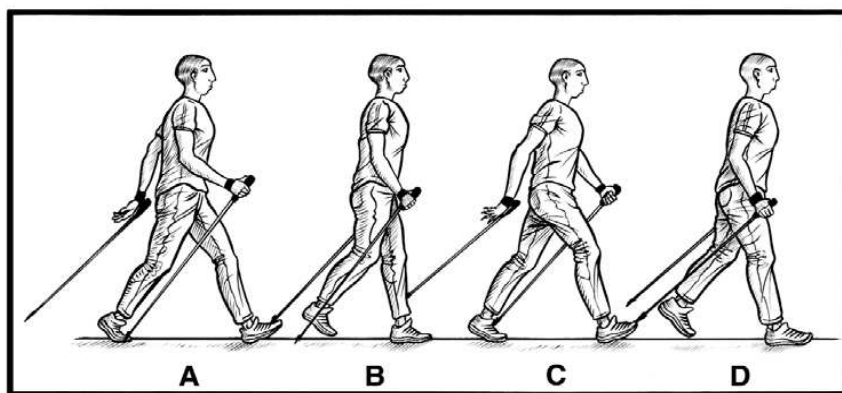


**Fig. 4: La “rollata”**

*Illustrazione tratta da “Nordic Walking” 2008 A.s.d. Nuovi Sentieri*

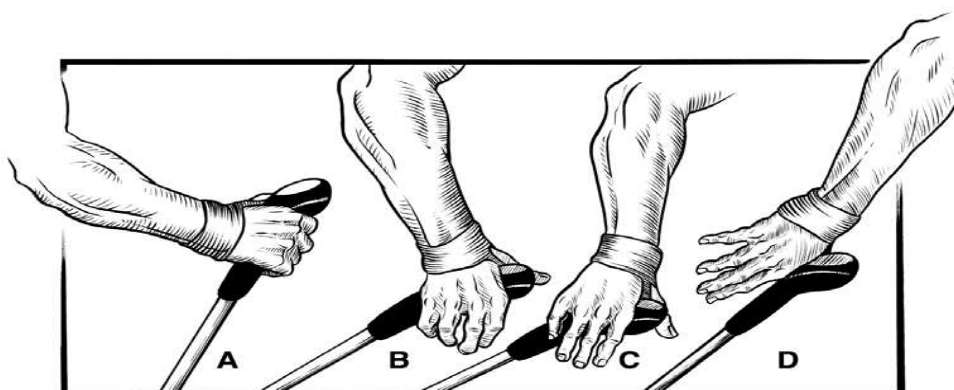
- L'uso della racchetta è fondamentale. Intanto essa deve avere una lunghezza adeguata: per ottenere tale risultato basta impugnarla e verificare che braccio e avambraccio formino un angolo di 90°. Se l'angolo è maggiore o minore la racchetta è troppo bassa o troppo alta, quindi va corretta. Venendo alla dinamica: le racchette vanno ovviamente alternate avanti e indietro; la racchetta va appoggiata presso la verticale del proprio corpo, puntata leggermente e con presa morbida, quindi si compie il passo e quando essa viene a trovarsi dietro la verticale

del proprio corpo (diventando un'ideale prosecuzione dell'avambraccio) si dà una leggera spinta (che aiuta anche la nostra camminata, come nello sci di fondo), quindi si molla un po' la presa (tanto la racchetta non può cadere, essendo legata al nostro polso dal lacciuolo) e si lascia che la racchetta stessa subisca come un effetto "boomerang" tornando verso la nostra mano (anche per questo è importante il puntale di gomma che favorisce questo rimbalzo). Dopo di che il ciclo ricomincia. Si raccomanda che le racchette vengano sempre puntate lungo un'ideale linea retta (dunque non come se si remasse, mai con oscillazioni laterali). Più difficile a dirsi che a farsi! Comunque questo punto è bene rileggerselo...



**Fig. 5: La "rollata"**

*Illustrazione tratta da "Nordic Walking" 2008 A.s.d. Nuovi Sentieri*



**Fig. 6: Le varie fasi dell'impugnatura; in A si punta a terra, tra B e C si avanza effettuando il passo e si attua la leggera spinta, in D quasi si molla l'impugnatura e si realizza l'effetto "boomerang"**

*Illustrazione tratta da "Nordic Walking" 2008 A.s.d. Nuovi Sentieri*

- Le racchette devono quindi oscillare alternativamente toccando il terreno solo quando le puntiamo; in altre parole bisogna evitare che nel passaggio dalla posizione dietro di noi a quella in corrispondenza della nostra verticale (effetto boomerang, spinta e rimbalzo) la racchetta tocchi terra e si trascini o rimbalzi sulla strada. Oltre a essere un inconveniente sgradevolmente rumoroso, pregiudica la nostra concentrazione e peggiora la postura generale del corpo.

A tale proposito si può anche effettuare una sorta di “autoverifica dell’allenamento” (che può rendere più avvincente la camminata trasformandola in una specie di gara con se stessi) considerando che il “trascinamento” di una racchetta rappresenta una penalità; per una sessione di training della durata di un’ora stabiliamo che fino a 5 penalità significa un risultato “ottimo”, da 6 a 15 “buono”, da 16 a 25 “positivo”, da 26 a 50 “sufficiente”; oltre i 50 l’allenamento va considerato carente e bisogna assolutamente curare l’attenzione e soprattutto la tecnica di racchetta.

Può essere bello gareggiare con se stessi per apprezzare i miglioramenti che si compiono sessione dopo sessione.

E ora... buon Nordic walking a tutti!!!!!!



## LE NOSTRE INTERVISTE

*Intervista alla sig.ra E. Benatelli, utente del Centro Pertini e praticante del Nordic walking.*

**D:** *Signora Benatelli, una sua prima impressione spontanea sul Nordic walking!*

**R:** Dico solo che quando ho iniziato a camminare con le racchette ho voluto interpellare al riguardo il cardiologo, il quale mi ha risposto semplicemente: va ben, molto bene per il cuore e anche in generale per tutto il corpo. Faccio tranquillamente questa attività perchè è davvero molto importante.

**D:** *Secondo lei, oltre che utile, questa disciplina è anche bella o praticarla la stufa un po'?*

**R:** Per me è molto importante farla, ho migliorato alcuni problemi alle articolazioni, e per il resto posso dire che non mi stufa, anzi è un'occasione per ammirare la natura fuori di noi e raccogliersi con i propri pensieri dentro di noi.

**D:** *Mi piace molto questa riflessione sull'ammirare la natura e sul raccoglimento interiore; a questo proposito le domando, signora Benatelli, se rispetto ad altri sport più impegnativi il Nordic walking permette anche di migliorare la concentrazione.*

**R:** Certo. Questo è un punto molto importante, altrimenti spesso non si ha nemmeno l'occasione di fermarsi a riflettere e a vivere tante belle esperienze di ciò che ci circonda e anche di ciò che ci hanno insegnato i nostri genitori, il valore e la profondità delle cose.

**D:** *Intanto la ringrazio per la sua gentilezza, e poi le chiedo se al momento di imparare col Maestro Gianni la tecnica del Nordic walking. ha avuto qualche fase di difficoltà oppure se tutto è venuto naturale.*

**R:** Io non ho avuto problemi perchè già all'inizio mi ero informata da persone esperte; poi con Gianni ho acquisito suggerimenti che hanno completato la mia preparazione, quindi sono contenta e non ho avuto grosse difficoltà; il suggerimento per chi si avvicina a tutto lo sport ma in particolare a questa disciplina è di unire lo sforzo fisico alla concentrazione mentale: questo è il segreto!

***Intervista al prof. Gianni Brocca, docente di ginnastica dolce presso il Centro Pertini.***

**D:** *Gentile Gianni, a chi consiglieresti in particolare il Nordic walking al posto del running o di altri sport più impegnativi? Quali dolori/problemi ricevono il miglior beneficio dalla pratica del Nordic walking?*

**R:** Il Nordic Walking non è una alternativa al running, non va neppure in competizione in quanto è cosa diversa. Tra il camminare ed il correre non c'è solo una differenza di velocità, ma di "tecnica". Alle olimpiadi, la marcia ha una modalità di esecuzione propria tanto che se un concorrente stacca dal terreno un piede mentre l'altro non ha ancora toccato terra, compiendo di fatto la fase di stacco contemporaneo dei piedi propria della corsa (fase di volo), il giudice squalifica il concorrente perché non si è tenuto alla tecnica specifica della marcia e si è messo a correre; questo perché la "fase di volo" è una delle due differenze sostanziali che distinguono le due specialità.

All'inizio della attività fisica si consiglia quindi il Nordic walking in quanto non si sovraccaricano le articolazioni degli arti inferiori e del rachide (spina dorsale) causate dal "violento" appoggio sul suolo dopo la fase di volo; il movimento ampio e coordinato degli arti superiori che sorreggono i bastoncini, causano inoltre, un morbido lavoro su tutta la muscolatura della gabbia toracica e sulle articolazioni ad esse connesse, quel che non avviene invece nella camminata normale e nella corsa.

Riassumendo si può affermare che il Nordic walking è da preferire alla corsa se vogliamo sollecitare le articolazioni degli arti inferiori e superiori senza sovraccaricarle, e dato che il sovraccarico spesso deriva da un sovrappeso o da una degenerazione articolare, il Nordic walking è adatto, a tutti certamente, ed in particolare a chi è in sovrappeso o non è ancora allenato "aerobicamente" oppure ancora ha superato una certa età.

**D:** *Ci sono persone cui vi viceversa NON consiglieresti il Nordic walking, a parte ovviamente chi ha notevoli difficoltà di deambulazione?*

**R:** No, non c'è persona al mondo alla quale non consiglierei una passeggiata con l'ausilio di bastoncini in quanto questo è naturale come passeggiata in sé, e i bastoncini supportano il nostro camminare facendoci coordinare arti inferiori e superiori in un movimento elegante quasi come una danza immersa nella natura, portando beneficio a corpo, mente e spirito.

**D:** *Il Nordic walking, nonostante sia uno sport dolce e tranquillo, può favorire in modo interessante il dimagrimento, ovviamente se unito a una dieta appropriata?*

**R:** In genere, nei primi venti minuti circa di Nordic walking si consumano gli zuccheri semplici che sono disponibili nel nostro organismo, successivamente per avere energia necessaria per proseguire la nostra camminata l'organismo va a "bruciare" gli amidi ed i "grassi" accumulati per riserva, questa è in soldoni la fase aerobica che porta ad un dimagrimento dell'atleta. Ovviamente se cammino per 30 minuti e all'arrivo mi mangio una pastasciutta con il ragù alla bolognese (peraltro molto buono), vanifico l'attività fatta. Io consiglio a chi vuol dimagrire un metodo sicuro: mangiare la metà di quello che normalmente ha mangiato fino ad ora, e con i soldi che risparmia di comprarsi scarpe da ginnastica e bastoncini per praticare tre volte alla settimana il Nordic walking!

**D:** *Battuta spiritosa ma efficace! E comunque non è solo una battuta, hai fatto passare benissimo il concetto. Ora però torniamo a noi: se una persona pratica il Nordic walking ma non riesce a rispettare tutte le regole di postura, uso delle racchette, passo etc..., riceve ugualmente un beneficio? Quanto influisce quindi sui benefici fisici il completo rispetto delle poche regole esplicate nell'opuscolo?*

**R:** Le regole esposte nel bellissimo e preciso opuscolo sono il necessario per praticare correttamente il Nordic walking in quanto specifica quale attrezzatura comprare, come camminare, come muovere le braccia e quale postura mantenere; ma anche se tutto ciò non fosse eseguito in maniera impeccabile non vanificherebbe totalmente l'efficacia del Nordic walking, ne limiterebbe alcuni benefici ma certamente con la costanza e l'attenzione ai nostri movimenti riusciremmo a correggere quegli atteggiamenti non ancora ottimali; l'ideale è iniziare con chi ha già praticato questa disciplina e ci può osservare facendoci da specchio. Al di là dei vari corsi specializzati oggi molto di moda e senza dubbio utili, credo che il Nordic walking si possa apprendere in poco tempo già imparando ad ascoltare il nostro corpo e a danzare con lo spirito giusto.

**D:** *Che risposta hai ricevuto dai tuoi "allievi" del Pertini dopo averli avvicinati al Nordic walking?*

**R:** Ad essere sincero, nel primo incontro non ho trovato la soddisfazione che mi aspettavo, questo perché da tempo stavo lavorando alla costruzione artigianale dei bastoncini, per non

gravare sull'economia delle mie "ragazze" e "ragazzi", e le impugnature con i laccioli a campana preparati hanno complicato le operazioni iniziali, poi la coordinazione degli arti superiori e inferiori non per tutti veniva naturale. Ma usciti da questa prima empasse iniziale, la camminata con i bastoncini è diventata la base dei nostri incontri settimanali, ed il Parco del pescatore è diventato la nostra palestra sulla quale "danzare". Il successo della attività si è avuto quando alcune signore hanno visto per le strade di Caorle altre persone che praticavano il Nordic walking e altre ancora hanno avuto il medico che lo consigliava; alla fine della stagione, pur avendo dedicato un tempo relativamente breve (venti minuti circa per incontro) credo che le "allieve" del Centro Pertini siano state positivamente avviate a questa "nobile arte del passeggio assistito".