TECNICA DI BASE

La tecnica del Nordic Walking è simile all'esecuzione del movimento dello sci di fondo. Il Nordic Walking utilizza nella camminata il movimento fisiologico diagonale attraverso l'impiego consapevole della muscolatura delle braccia, tramite l'ausilio dei bastoni. Questo significa che il bastone destro ha contatto con il suolo, quando il tallone sinistro tocca terra e viceversa.
Il Nordic Walking è una variazione della camminata che diventa ancora più efficace attraverso l'impiego di bastoni. I movimenti delle braccia, delle gambe e del corpo nel ritmo e nello svolgimento del passo sono simili a quelli della camminata veloce o dello sci di fondo. Nel Nordic Walking si muovono in modo parallelo e in avanti rispettivamente la gamba sinistra e il braccio destro, la gamba destra e il braccio sinistro.
Quando si passa dalla camminata normale al Nordic Walking, la lunghezza del passo aumenta e viene coinvolta tutta la muscolatura del corpo. Allo stesso tempo l'impiego delle braccia lo rende più lento ed adegua la sua dinamica all'allungamento del passo. Lo slancio del bastone avviene sempre vicino al corpo. Le mani eseguono movimenti rettilinei in avanti e all'indietro. Il corpo dovrebbe essere sempre leggermente flesso in avanti.

LE FASI

Il braccio sinistro viene steso in avanti leggermente flesso con il bastone piegato ad angolo. Il pugno destro si trova dietro le anche. Quando si stacca il bastone, il braccio destro viene steso all'indietro. La gamba sinistra è dietro, stesa al malleolo e pronta per la spinta in avanti. La gamba destra è davanti, il tallone comincia un nuovo passo.
La mano sinistra spinge il bastone indietro, mentre la gamba destra porta avanti il corpo. I pugni scivolano in avanti uno dopo l'altro in modo alternato un po' prima del corpo e lo slancio del bastone della mano sinistra comincia, quando questa passa davanti alle anche. Insieme all'impugnatura del bastone il pugno porta in avanti il braccio destro. La gamba sinistra raggiunge la stessa altezza della destra e il ginocchio sinistro è leggermente flesso. Il peso si appoggia sulla gamba sinistra e sul bastone destro. Per raggiungere il massimo allungamento del braccio, la mano sinistra è tenuta leggermente aperta e la spinta finale è effettuata attraverso il passante.

IN PRATICA:

- Le spalle dovrebbero essere rilassate e sciolte.

- La parte superiore del corpo e le anche oscillano in modo naturale .

- I piedi sono diritti in avanti.

- I bastoni vanno tenuti vicino al corpo.

- Mani leggermente aperte, per lasciar oscillare i bastoni in avanti.

- Dita dei piedi ben salde, e movimento delle anche in avanti.

- Il bastone tocca terra insieme al tallone opposto. Alla fine del movimento il bastone viene riportato indietro diagonalmente.

- Il bastone non viene afferrato saldamente, ma oscilla leggermente ad ogni movimento delle braccia vicino al corpo.

Per iniziare si consiglia di rivolgersi ad un istruttore qualificato in modo da imparare la corretta tecnica ed evitare errori nella postura.