



NORDIC WALKING

consigli utili per un primo approccio

a cura di Alberto Zanellato



INDICE

<i>Presentazione</i> , Mauro Fecchio (Assessore Sport Provincia di Padova)	3
<i>Presentazione</i> , Alberto Zanellato (Presidente A.s.d. Nuovi Sentieri)	4
<i>Presentazione</i> , Dr. Maurizio Schiavon (Medicina dello Sport)	5
<i>Presentazione</i> , Proff.ssa Valeria Marin (Università di Padova)	7
<i>Presentazione</i> , Dr. Giuseppe Greco (Associazione Medici di Famiglia)	9
<i>La dinamica biomeccanica del Nordic Walking</i> , Dott. Alessandro Pezzatini	10
<i>I bastoncini</i> , Alberto Zanellato (instructor A.N.W.I.)	12
<i>Il riscaldamento</i> , Anna Pirovano (instructor A.N.W.I.)	13
<i>La tecnica</i> , Alberto Zanellato (instructor A.N.W.I.)	18
<i>Lo stretching</i> , Alberto Zanellato (instructor A.N.W.I.)	22
<i>La riabilitazione</i> , Proff. Maurizio Ercolino	29
<i>Nordic Walking e greenways</i> , Elena Bortolami (instructor A.N.W.I.)	32

Copyright © 2008 A.s.d. Nuovi Sentieri

www.associazionenuovisentieri.it

nuovisentieri@gmail.com

Prima edizione: ottobre 2008

I diritti di traduzione, di riproduzione e di adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati

I disegni e la copertina sono stati realizzati da Federico Toffano

Impaginazione: Progetto Gulliver - Padova

Stampa: Nuova Jolly

Una pratica sportiva che pensa soprattutto al benessere e poco alla competizione. Uno sport adatto a tutti, da praticare all'aria aperta che permette di recuperare la forma fisica, ma anche il contatto diretto con la natura. Questo è il Nordic Walking una straordinaria disciplina che coniuga sport e benessere, salute e movimento.

Nata qualche anno fa in Finlandia come tecnica di allenamento per lo sci di fondo, la camminata nordica, si è andata via via imponendo anche in Italia perché è facile da apprendere, non prevede un'attrezzatura tecnica particolare oltre ai bastoncini e soprattutto non è stata pensata solo per gli sportivi professionisti, anzi è adatta ad ogni fascia di età, è praticabile ovunque lungo i sentieri o le strade di campagna di cui è ricca la nostra provincia e garantisce importanti risultati dal punto di vista fisico.

Camminare con i bastoncini secondo la tecnica nordica, infatti, è tra le discipline più indicate per perdere peso, per chi soffre di dolori articolari alla schiena o alle ginocchia, per chi deve recuperare la forma dopo dei traumi. In più, visto che gran parte della popolazione non pratica attivamente sport, il nordic walking rappresenta un'occasione unica per avvicinarsi all'attività sportiva in maniera facile e naturale e per riscoprire percorsi e territori che non frequenta più da anni. Perché, un altro vantaggio del nordic walking, è che la palestra è grande sotto il cielo di Padova.



Mauro Fecchio
Assessore allo Sport della
Provincia di Padova



Il Nordic Walking vede i suoi albori, circa una ventina di anni fa, in Finlandia, dove ha avuto origine; oggi sta diventando sport popolare anche da noi, specialmente nel nord Italia. Praticato quotidianamente lungo gli argini cittadini, sui colli, in montagna, in spiaggia, attualmente risulta essere lo sport in maggior crescita a livello mondiale. La nostra Associazione, con l'obiettivo di far conoscere, praticare e sviluppare questa bella disciplina sportiva, ha visto la necessità di fornire, attraverso la presente pubblicazione, alcune informazioni corrette ed un primo aiuto a quanti desiderano avvicinarsi al Nordic Walking.

È risaputo quanto il ben-essere prefiguri una relazione sinergica tra salute psichica e fisica, ottimizzando la nostra vita generale. Una buona organizzazione di tali risorse è cardine fondamentale al perseguimento del beneficio. Abitudini di vita sedentarie, alimentazione non appropriata, ansia, tensioni, favoriscono condizioni stressanti che si ripercuotono sull'insieme del nostro organismo. È necessario avere consapevolezza che il sempre citato *mens sana in corpore sano*, non è unicamente una massima più o meno conosciuta, bensì paradigma indispensabile del vivere bene. Quindi non mi stanco di ripetere che per una piena consapevolezza del vivere bene non è possibile disgiungere corpo e mente e che ogni mal-essere si alimenta di cause-effetto che risiedono nel nostro essere stesso.

L'attività di Nordic Walking rientra nella sfera di quelle che possono definirsi discipline dolci, permettendo altresì di potenziare, allungare e modellare la muscolatura senza stressarla, agendo prioritariamente sulla postura.

I benefici? Maggiore tonicità di tutti i distretti muscolari, miglioramento delle capacità di coordinamento e controllo del movimento, aumento della forza, di elasticità, di flessibilità con il conseguente aumento del tono dell'umore, attraverso la produzione di endorfine (le cosiddette sostanze del buon umore) prodotte dal nostro cervello durante l'attività sportiva.

Fra i tanti sport che ho praticato il Nordic Walking è stato tra i più appaganti per la completezza dei movimenti e la multistagionalità nella sua pratica, non avendo la competitività nel suo DNA ognuno può dosarne la quantità sulle proprie capacità e tempo a disposizione anche se consiglio sempre ai miei allievi poco e spesso

“Perché camminare con i bastoncini in città? - I bastoncini servono per camminare più veloci? - Uso regolarmente i bastoncini quando vado in montagna ma non capisco la necessità di usarli sui terreni pianeggianti”, queste sono alcune delle domande che più spesso mi rivolgono le persone che incrocio camminando lungo gli argini cittadini, accompagnando i gruppi durante le camminate collettive. Molto comunemente si è convinti che camminare con i bastoncini sia cosa facile, scontata ed un po' ridicola, almeno in città. Anch'io, alpinista e trekker doc l'ho pensato all'inizio, alcuni anni fa, quando l'ho visto praticare in Alto Adige. Solo nel metterlo in pratica ho potuto comprendere la diversità del movimento, più completo, armonico ed



elegante a vedersi. Ho constatato quanto tutta la muscolatura, specialmente la parte superiore, venisse coinvolta nella camminata. Credetemi, la tecnica Nordic Walking, non è affatto semplice come possa sembrare, molti di noi hanno già camminato con i bastoncini, ma la tecnica nordica non utilizza il bastoncino come appoggio ma essenzialmente per la spinta.

Rimando ai prossimi capitoli una spiegazione sulla tecnica della camminata ed alcuni consigli utili per l'allenamento di base che dovrebbe sempre terminare con alcuni esercizi di stretching. Abbiamo cercato di utilizzare parole semplici, coadiuvate con foto e disegni, anche se questo opuscolo non vuole assolvere alle funzioni di insegnamento che solamente un istruttore qualificato vi potrà dare.

Attraverso questo breve manuale ho cercato di mettere a disposizione dei già praticanti e di quanti desiderano avvicinarsi a questa divertente e sana disciplina sportiva, qualche consiglio utile, soprattutto per uno sport ancora poco conosciuto e poco documentato in Italia.

Un sentito e particolare grazie all'Assessorato allo Sport della Provincia di Padova che ha finanziato la stampa di questo opuscolo, agli sponsor e a tutti coloro che hanno contribuito a realizzarlo mettendo a disposizione le proprie competenze in modo assolutamente gratuito.



Alberto Zanellato
Presidente dell' A.s.d. Nuovi Sentieri



Tra i primi movimenti che il bambino acquisisce nel suo sviluppo, il “Camminare” riveste la tappa più importante, lo trasforma in un “piccolo uomo”. E proprio il “Camminare” ha permesso all'uomo preistorico di staccarsi da terra con le braccia, di spostarsi anche per lunghi percorsi, riuscendo così a procurarsi più cibo e ad ampliare le sue relazioni sociali.

Ai giorni nostri, con la carenza di movimento della nostra società, il ritorno al “Camminare” permette di aumentare l'attività fisica in modo ideale. Non sono richiesti infatti programmi speciali di allenamento, abbigliamento o abilità particolari. Un buon paio di scarpe e i normali vestiti adeguati alla stagione sono gli elementi indispensabili a cui ovviamente va aggiunta la propria determinazione a muo-

versi con regolarità e continuità nel tempo.

Il “Camminare” è accessibile a tutte le età, dall’infanzia ai giovani, dalla media età agli anziani e, adattato alla propria situazione, anche ai soggetti con patologie. Anzi proprio per alcune di esse il consiglio del medico è di camminare con regolarità: diabete, cardiopatie stabilizzate, sindrome dismetabolica, obesità sono le indicazioni più note, ma molte altre traggono beneficio da questo tipo di attività fisica che diventa utile anche nel prevenirle.

Effetti positivi si realizzano a carico del sistema cardiocircolatorio: la capacità funzionale cardiovascolare è più efficace, per cui si riduce il consumo di ossigeno del cuore ed aumenta la quantità di sangue pompato, si riduce la frequenza cardiaca a parità di carico di lavoro, la circolazione migliora e con le pareti dei vasi più elastiche si riduce anche la pressione arteriosa (8-10 mmHg) nei soggetti con pressione alta. Contemporaneamente si modifica il metabolismo dei grassi e degli zuccheri: aumenta il colesterolo “buono” HDL, si riduce quello “cattivo” LDL, si riduce l’eccesso di peso, migliora la sensibilità all’insulina prevenendo il diabete, si riducono i livelli di fibrinogeno e l’adesività delle piastrine prevenendo le trombosi. Agendo su più fronti il “Camminare” previene così il rischio di infarto, arteriosclerosi e ictus.

Contemporaneamente si realizzano effetti benefici anche sull’apparato respiratorio, rinforzando i muscoli della gabbia toracica ed aumentando il volume d’aria inspirato: anche in questo caso se ne avvantaggia l’efficienza di un organo importante per lo scambio gassoso, risultando il “Camminare” un’attività aerobica per eccellenza. Il polmone, e di conseguenza tutto l’organismo, traggono il massimo del vantaggio se si cammina all’aperto, in città in un ambiente salubre come un parco o lungo gli argini, in collina o in montagna, comunque fuori dal traffico.

Miglioramenti si registrano anche a favore dell’apparato osteo-articolare che muovendosi in modo naturale mantiene o addirittura accresce l’elasticità di tendini e legamenti, favorisce la deposizione ossea nel giovane con prevenzione poi dell’osteoporosi, ristabilisce ove possibile la mobilità della colonna vertebrale, con l’obiettivo di evitare il mal di schiena. Il muscolo, più ossigenato e stimolato dal “Camminare”, si irrobustisce e rinforza permettendo anche un miglior equilibrio statico e dinamico. Perfino i piedi, sollecitati dalla compressione e dal rilasciamento, agiscono da pompa per un efficace ritorno venoso.

E non potevano mancare gli effetti psicologici: “Camminare” produce rilassamento e contribuisce a migliorare il tono dell’umore, riducendo la depressione e lo stress mentale.

Aggiungendo l’uso dei bastoncini per gli arti superiori come nel Nordic Walking vengono poi attivati muscoli della parte superiore del corpo, normalmente poco usati, con una maggior spesa energetica, ma senza un significativo aumento della



sensazione di fatica. Si è così in grado di sostenere uno sforzo maggiore e più a lungo rispetto al normale camminare, aumentando la propria performance cardiovascolare. Considerato che si tratta di un'aggiunta tecnologica semplice ed economica, che non richiede abilità particolari, se non un minimo addestramento, il Nordic Walking è alla portata di tutti. A volte ricerchiamo un "toccasana" per la nostra salute tra diete speciali, integratori, farmaci. Non ci accorgiamo di avere a portata di mano e di piede, uno strumento che ci garantisce un benessere psico-fisico importante, il "Camminare": approfittiamone!



Dr. Maurizio Schiavon
Responsabile U.O. Centro Medicina dello Sport ed Attività Motorie
Dipartimento Socio Sanitario ai Colli - Azienda ULSS 16 Padova



Non è una novità trovare lungo i sentieri dei Colli Euganei persone di tutte le età che scoprono le bellezze dei sentieri e dei boschi camminando aiutandosi con due bastoncini, simili a quelli da sci di fondo.

Si tratta di praticanti una nuova disciplina sportiva: il Nordic Walking!

Passeggiare con i bastoncini permette a tutti di praticare un'attività motoria all'aria aperta, con un allenamento che sviluppa resistenza e forza e che si accompagna anche ad un beneficio mentale e psicologico, grazie all'ambiente in cui tale attività viene praticata.

L'attività motoria va intesa come prevenzione primaria e terziaria, finalizzata alla tutela della salute, mira a contrastare gli inadeguati stili di vita che sono i principali fattori di rischio delle patologie più frequenti: obesità, diabete, malattie cardiovascolari, e deve essere intesa come mezzo per mantenere efficiente l'organismo.

Il Nordic Walking è una attività di tipo aerobico, che, se effettuata in modo corretto, permette di utilizzare la muscolatura della parte inferiore e superiore del corpo, senza sovraccaricare le articolazioni. Infatti, se per la camminata si allenano i muscoli degli arti inferiori, l'utilizzo del bastoncino coinvolge e tonifica la muscolatura della parte superiore del corpo, diminuendo il carico sulle articolazioni di anca, ginocchio e piede. Inoltre agisce sulla muscolatura cardiaca e sulla circolazione sanguigna migliorando il trasporto dell'ossigeno. Aumenta inoltre il consumo calorico rispetto alla camminata normale, migliora la coordinazione e la postura, tonifica tutta la muscolatura del corpo e aiuta a combattere lo stress.



E' importante imparare la tecnica corretta per ottenere il massimo dei benefici e numerosi sono gli istruttori in grado di aiutare e di fornire le basi fondamentali per eseguire il movimento in modo opportuno.

E' quindi una attività motoria sicura, completa, adatta a tutte le età che bene si inserisce nei progetti di incentivazione della pratica motoria e sportiva che numerose Amministrazioni, Federazioni e Associazioni stanno organizzando in sintonia con quanto suggerito dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che indica la sedentarietà come la "malattia del nostro tempo".

In Italia il 60% degli italiani non pratica attività motoria, sottovalutando i rischi di tale comportamento e non considerando i vantaggi che il movimento apporta alla salute.

Chissà che questa attività motoria e sportiva, considerando sport: "qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizione di tutti i livelli è sport" (La Carta Europea dello Sport), per le sue caratteristiche peculiari, venga apprezzata e scelta da molte persone e che sempre più i tanti bei luoghi del nostro paese siano il palcoscenico di numerosi attori e attrici impegnati in una attività dai grandi effetti positivi per la salute fisica e mentale.

Rivolgo in fine un invito ai miei studenti e futuri laureati in Scienze Motorie, che saranno impegnati nel proporre nuove e divertenti attività motorie, nel convincere a praticarle e ad insegnarle in modo da ottenere il massimo dei risultati in termini di salute, possono trovare nell'Associazione Nuovi Sentieri chi li aiuterà a conoscere la tecnica e a formarsi in questa disciplina quali futuri istruttori.



Prof.ssa Valeria Marin
Presidente del Corso di Laurea
dell'Interfacoltà di Scienze Motorie
Università degli Studi di Padova



Muoversi, camminare, correre, sono le più importanti attività motorie dell'uomo. Esse ne determinano l'autosufficienza favorendo l'opportunità di intrecciare ed esprimere relazioni che, a loro volta, implicano emozioni, disegnando di fatto il nostro divenire.

L'allungamento della vita media è stato soggetto, negli ultimi anni, ad un incremento di circa 3 mesi per anno di vita, determinato, in particolare, dal miglioramento delle condizioni igienico ambientali, dallo sviluppo delle potenzialità della medicina, associate all'aumento della sedentarietà legata al lavoro ed ai sistemi di trasporto .

La riduzione della mortalità per malattie acute e l'aumento della vita media sono stati contemporaneamente seguiti dall'accrescimento di malattie croniche e della disabilità.

Oggi sempre più l'attività fisica si dimostra fondamentale, non solo come prevenzione di malattie (cardiocircolatorie, dell'apparato motorio, osteoporosi, diabete ecc.), ma quale funzione nella riabilitazione e nella profilassi di quelle patologie croniche, tendenti al peggioramento.

Il Nordic Walking è indubbiamente un'attività che permette l'uso armonico e naturale della maggior parte della nostra muscolatura, con benefici generalizzati al cuore, alla circolazione, alle articolazioni, alla colonna vertebrale, alla respirazione e al tono dell'umore.

È un'attività che permette di acquisire consapevolezza nel rapporto tra il sé e il corpo.

È un'attività che, se svolta insieme ad altri, ne migliora la socializzazione, permettendoci, contemporaneamente, di cogliere e percepire il fascino di paesaggi che in molti posti ancora conservano intatta la loro bellezza..



Dr. Giuseppe Greco
Presidente Regionale della Federazione Italiana
Medici di Medicina Generale



La dinamica biomeccanica del Nordic Walking

Per comprendere meglio come il Nordic Walking possa essere proficuamente utilizzato in una vasta gamma di situazioni che ogni giorno si presentano alla nostra attenzione è necessario tornare indietro di qualche tempo e precisamente al momento in cui una qualche specie di primati ha finalizzato in via definitiva la rinuncia ai quattro appoggi in quella fase del movimento che poi avremmo definito “deambulazione”.

Per poter camminare su due appoggi, riservando agli arti divenuti “superiori” una funzione esterna al corpo stesso (prendere, portare, manipolare...), l’orientamento della struttura ossea principale (il rachide) divenne verticale.

Il prezzo da pagare fu un drastico peggioramento della stabilità compensato da una nuova forma di propriocezione di tutto il sistema: l’equilibrio bipede.

Contestualmente arti divenuti superiori ed inferiori (prima anteriori e posteriori) subirono fondamentali trasformazioni di forma e capacità adattandosi progressivamente alle nuove possibilità di utilizzo.

L’antropologia ha puntualizzato questo percorso caratterizzante l’evoluzione del genere umano.

Camminare su due appoggi non è facile: piccole asimmetrie sono in grado di alterare l’equilibrio globale e le relative compensazioni possono quindi evolvere in disfunzioni pre-patologiche, particolarmente invalidanti ove il sistema non abbia ormai più la riserva funzionale integra.

La reintroduzione dei “quattro appoggi funzionali” del Nordic Walking attraverso l’utilizzo dei bastoncini come prolungamento delle braccia ha molteplici aspetti positivi. Per poterli evidenziare è però necessario contestualizzarli: gli scopi prefissati saranno diversi in relazione alle caratteristiche specifiche dei praticanti.

Partendo dal presupposto che il Nordic Walking non sia una disciplina “prestativa” (ovvero finalizzata a miglioramento delle performance in ambito agonistico) rimangono aperte alcune possibilità oltremodo vantaggiose per il contesto salutistico-preventivo e terapeutico-riabilitativo.

Visto come un’estensione tecnica del cammino al quale viene aggiunto il contributo degli arti superiori in condizione di propulsione attiva il Nordic Walking si presenta disponibile per ogni età e condizione fisica, indicato per iniziare un percorso di attività di base nel quale le capacità motorie e coordinative trovano particolare esaltazione. Adatto ad essere praticato in gruppo per l’uso dello strumento “bastoncini”, crea quella condivisione di intenti e metodo in grado di attrarre rapidamente la simpatia e l’interesse di chi vi si avvicina. In questa configurazione deve essere evidenziata la necessità di una buona impostazione tecnica in modo che i suddetti



bastoncini siano realmente in grado di favorire il prelievo dell'energia propulsiva da un numero superiore di muscoli, coinvolgendo nel movimento attivo il tronco (che nel cammino normale viene chiamato "passeggero"...) e migliorandone contemporaneamente la posizione assiale sul bacino. Una redistribuzione dell'impegno muscolare con una frequenza cardiaca stabile su regimi medi (105-125 bpm) aumenta la capacità aerobica e migliora la perfusione sanguigna, mentre il consumo energetico si direziona principalmente a livello della lipolisi con utilizzo di importanti quantità di acidi grassi. La velocità di esecuzione è limitata dalla lunghezza dei bastoncini: oltre una certa frequenza (4-5 kmh) il tempo di richiamo dell'attrezzo dalla posizione posteriore condiziona la capacità di spinta propulsiva per la difficoltà di aumentare ulteriormente il ritmo.

Inoltre, la necessità di coordinare i movimenti in controfase attiva di braccia e gambe richiede ed allena un livello di maggior propriocezione sulle catene cinetiche ormai consolidate evidenziandone eventuali aritmie.

Altresì, il sostegno propulsivo dei bastoncini riduce l'ampiezza della sinusoide verticale del baricentro anche con un'ampiezza di passo ben superiore al rapporto ottimale con l'altezza, permettendo alla pelvi una "basculazione" ampia senza sovraccaricare la cerniera sacro lombare (ovvero il passaggio tra la quinta vertebra lombare e la prima sacrale, spesso sede di patologie discali invalidanti).

In rapporto a questo, il ginocchio della gamba avanzante si presenta quasi esteso al contatto con il terreno che avviene in dorsiflessione ed il carico transita con maggiore omogeneità dal tallone verso le dita.

In definitiva, ritengo la disciplina "Nordic Walking" particolarmente indicata nel soggetto normale per iniziare e far progredire un'attività fisica capace di mettere in movimento ogni muscolo motorio del corpo.

Ma ancor più ne raccomando l'utilizzo per il recupero funzionale di soggetti affetti da disturbi della deambulazione sia di ordine traumatico sia neurologico: la possibilità di gestire un equilibrio implementato dal ritorno ai "quattro appoggi" svincola di fatto il soggetto dal primo problema della deambulazione: non cadere.

Dr. Alessandro Pezzatini
kinesiology - kinesiterapista

I bastoncini per il Nordic Walking, diversi da quelli per il trekking o per lo sci, si differenziano per il lacciolo, il puntale ed il materiale con cui sono costruiti, ma andiamo con ordine:

- a) il lacciolo deve consentire alla mano di tenere il massimo controllo del bastone nell'apertura e nella chiusura della mano durante la fase di trazione e spinta degli arti superiori, producendo rilassamento a livello cervicale, alle spalle ed una circolazione del sangue efficace (caratteristica importante del cosiddetto effetto pompa);
- b) il puntale possiede una punta in metallo duro che fornisce una ottima tenuta durante la fase di appoggio al suolo, è dotato inoltre di un gommino per asfalto che si applica ad incastro sulla punta in metallo, appositamente studiato per camminare su superfici dure e rugose quali, appunto, l'asfalto;
- c) il materiale con cui è costruita la canna è composito (fibra di vetro/carbonio). Ciò la rende molto leggera permettendo all'oscillazione degli arti superiori di essere naturale. Inoltre, c'è da

ricordare, che un'alta percentuale di carbonio rende la canna rigida ma leggermente flessibile, eliminando vibrazioni indesiderate e fornendo la massima stabilità.

Essenziale, nella scelta del bastoncino, è la scelta della giusta lunghezza.. È necessario fornirsi di bastoncini che siano adeguati alla propria statura. Un calcolo empirico, per individuarne la lunghezza più adatta, prevede di moltiplicare la propria altezza x 0,68, oppure, impugnando il bastoncino perpendicolarmente a terra, formare con il braccio e avambraccio un angolo di 90°.



Stride
walk fit

NCS NORDIC CLICK SYSTEM
(Brevetto Gabel)

NORDIC WALKING

ItalianDesign

"go for a healthy life, care about you"

GABEL
gabel.net

GABEL S.r.l. Via Cassola, 50 - 36027 Rosà - VI - ITALY
Tel. +39 0424 561144/533809 - Fax +39 0424 561266/534596 - E-mail: gabel@gabel.net

Il riscaldamento

Anna Pirovano

instructor A.N.W.I.

Il riscaldamento è una pratica preliminare che consente di svolgere una prestazione fisica, in condizioni ottimali, predisponendo il corpo agli sforzi che dovrà affrontare successivamente.

Il termine “riscaldamento” si riferisce all’aumento della temperatura corporea che si innalza, attraverso di esso, di 1 o 2 gradi, con conseguente miglioramento dell’attività muscolare e riducendo i rischi di lesioni che potrebbero verificarsi sollecitando muscoli e articolazioni a freddo.

Gli effetti del riscaldamento:

- innalzamento della temperatura corporea seguito da un aumento della fluidità del sangue;
- miglioramento dell’irrorazione sanguigna con conseguente apporto di ossigeno e di energia ai muscoli e relativo aumento della capacità di prestazione: un muscolo caldo si contrae meglio, richiede meno energia e meno fatica;
- il liquido sinoviale prodotto dal riscaldamento migliora la lubrificazione delle articolazioni, apportando una maggiore capacità di ampiezza dei movimenti;
- maggiore elasticità dei tendini;
- stimolazione della produzione di sudore, con conseguente eliminazione di tossine
- esercita, inoltre, un effetto psicologico che favorisce, l’aumento della capacità di attenzione e il livello di coscienza durante l’allenamento.



L'attività fisica effettuata nella fase di riscaldamento dovrà essere di modesta entità e presentare un andamento progressivo, sia in termini di sforzo che di durata. Essa potrà richiedere, all'incirca, un tempo compreso tra gli 8 e i 12 minuti; superando tale durata vi sarebbe il rischio di un affaticamento che potrebbe compromettere la prestazione successiva.

Riscaldamento con l'uso dei bastoncini

Una sessione di allenamento di Nordic Walking dovrebbe sempre prevedere l'utilizzo dei bastoncini durante gli esercizi di riscaldamento.

Gli esercizi, di seguito eseguiti, saranno di aiuto nel migliorare la mobilità delle articolazioni, dei muscoli ed a sviluppare e mantenere un buon equilibrio.

Durante la fase di riscaldamento sarà opportuno inserire esercizi che si focalizzino oltre che sugli arti inferiori, anche su quelli superiori e sul tronco, dopo i quali l'allenamento risulterà più facile e piacevole.

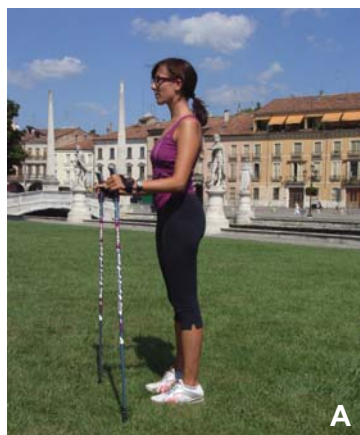


A



B

Cosce: sollevare prima una gamba poi l'altra alternativamente portando il ginocchio all'altezza dell'anca.



A



B

Polpacci: sollevare i tacchi da terra evitando di spingere sui bastoncini.



A



B

Adduttori: disegnare con il piede un semicerchio laterale, il piede sollevato deve superare il piede di appoggio come nella foto.



A



Vasto laterale: sollevare a lato una gamba alla volta come nella foto.



A



B

Arti inferiori: dalla posizione eretta effettuare un'acosciata piegando gamba e coscia, controllando di non staccare i tacchi dal suolo; eventualmente divaricate ulteriormente le gambe portando le punte delle scarpe all'esterno.

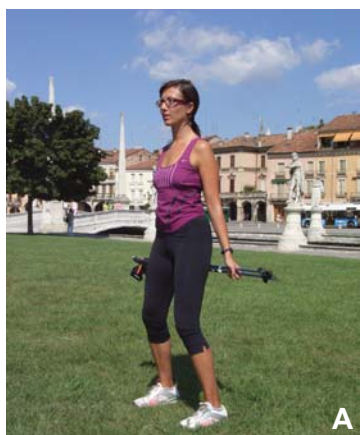




A →



Pettorali: addurre gli arti superiori come indicato nella foto.



A →



Parte posteriore delle spalle: tenendo in mano i bastoncini sollevare le braccia all'indietro.



A →



Parte alta del busto: disegnare con la punta dei bastoncini, in posizione verticale, un semicerchio in avanti.

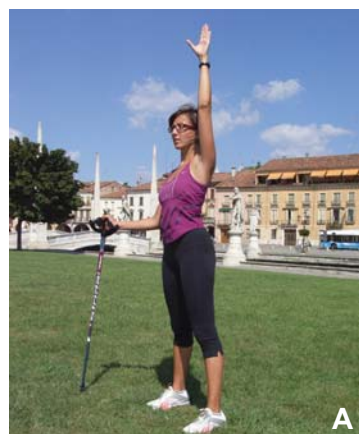




Il rematore: simulazione della remata con i bastoncini in mano prima dalla destra poi dalla sinistra come nella foto



Movimento alternato delle braccia, controllare che la punta dei bastoni sia appoggiata a lato dei piedi.



Partendo dalla posizione eretta, con un braccio sollevato e l'altro in appoggio sul bastoncino far collimare gomito e ginocchio alternativamente.

È riduttivo affermare che il Nordic Walking sia una semplice camminata con i bastoncini: postura, allineamento del corpo e corretta tecnica del camminare, sono i pilastri indispensabili su cui si basa la disciplina. Per mantenere una buona postura, è necessario riconoscere ed imparare a controllare, durante il movimento, la posizione centrale del bacino. Acquisire tale conoscenza permette di favorire l'allineamento ideale della colonna vertebrale riconducendo le curve fisiologiche naturali nel loro principale assetto, soprattutto nel movimento.

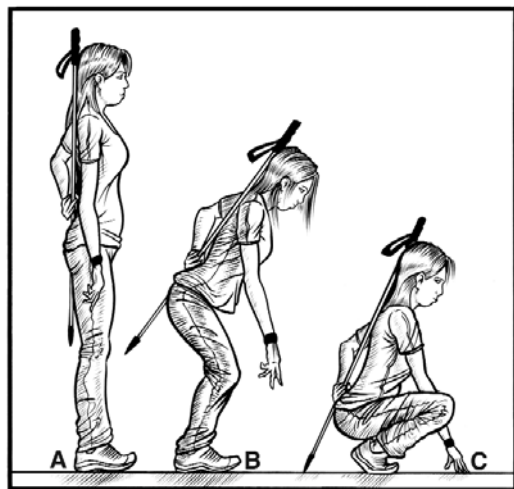


Fig. 1

Un esercizio molto semplice che possiamo fare, con l'ausilio di un bastoncino, per verificare la posizione corretta è quello indicato dalla figura 1: appoggiamo il bastoncino lungo alla colonna vertebrale in maniera che vengano interessati contemporaneamente i tre punti: la parte posteriore della nuca, la parte alta e la parte bassa della schiena al centro dei glutei. Per un'autovalutazione provate a flettervi con il busto in avanti piegando le ginocchia e mantenendo i tre punti di contatto.

Una corretta postura aiuta qualsiasi tipo di movimento articolare, dalla tor-

sione alla flessione, adducendo, tramite l'ausilio della posizione centrale, la possibilità di sfruttare appieno la potenzialità del nostro apparato muscolo scheletrico. Praticando il Nordic Walking con un buon allineamento e controllo della parte centrale del corpo si possono sfruttare al massimo i benefici che la disciplina può offrire.

Camminare è una forma sicura di attività fisica per le articolazioni degli arti inferiori, come pure per la colonna vertebrale. Ciò diminuisce il sovraccarico a piedi, caviglie, ginocchia, bacino ed al tratto inferiore della colonna vertebrale.

Ognuno di noi ha un proprio modo di camminare, ma qualsiasi sia il modo di camminare ritroviamo sempre presenti due fasi distinte: la fase di oscillazione e la fase di appoggio (vedi figura 5). La fase di appoggio è molto importante nella descrizione di un modello corretto di camminata. I movimenti caratteristici di un buon modello di camminata sono:

- la torsione del busto nella direzione opposta al piede d'appoggio (gamba sinistra in appoggio, lato destro del busto in avanti rispetto al sinistro);
- l'oscillazione delle braccia segue la torsione del busto (il movimento risulta alternato rispetto a quello delle gambe, indicato dalla figura 5).

L'aumento di velocità della camminata influenza l'intensità dei movimenti, più veloce sarà l'andatura della camminata, più elevata risulterà l'intensità degli altri movimenti.

Oltre alla postura della camminata, esiste, durante la fase di appoggio, anche un modello di rullata del piede sul quale è necessario soffermarci. Il modello ideale, e più comune, come potrete notare dalla figura 2 è il seguente:

- il piede prevalente prende contatto con il terreno mediante il tallone (si raccomanda di tenere ben sollevata la punta del piede);

- dall'esterno, l'appoggio si trasferisce sull'arco plantare che ne assorbe il carico, progressivamente, mediante la così detta rullata che si sviluppa dal tallone alla pianta concludendo alla fine sulle dita del piede;

- infine, l'intero piede perde il contatto con la superficie, dove l'alluce è l'ultima parte del piede a lasciare il terreno.

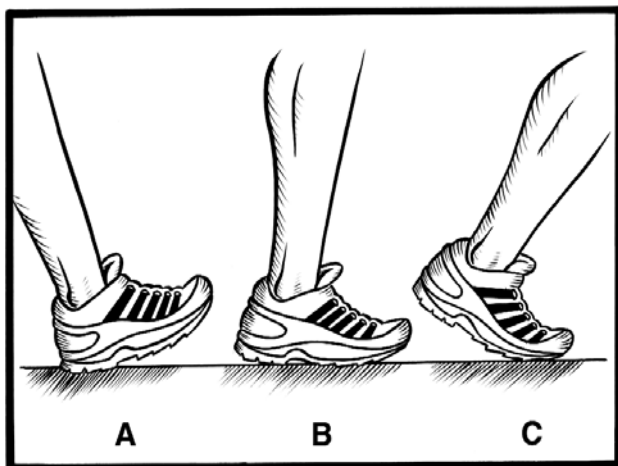


Fig. 2

I movimenti attivi delle

braccia migliorano il ritmo della camminata, effettuando la rotazione del busto contrariamente alla gamba di appoggio, mentre il tronco rimane in posizione eretta leggermente proiettato in avanti.

Le braccia oscillano attivamente in avanti e in dietro spingendo sul lacciolo del bastoncino, cominciando ad aprire la mano non appena appoggiato il bastoncino a terra come da figura 3. In avanti l'arto superiore non va teso ed il gomito va tenuto morbido, mentre all'indietro lo spingeremo oltre il bacino fino a quando il braccio sarà completamente steso, avvertendo la sensazione che il bastoncino sia un'estensione della mano. Nel qual caso, si avvertirà la sensazione come di effetto boomerang: dopo la spinta all'indietro il bastone viene sollevato da terra per ritornare alla sua posizione iniziale ed essere nuovamente appoggiato. Da evitare movimenti laterali e rotazioni del braccio

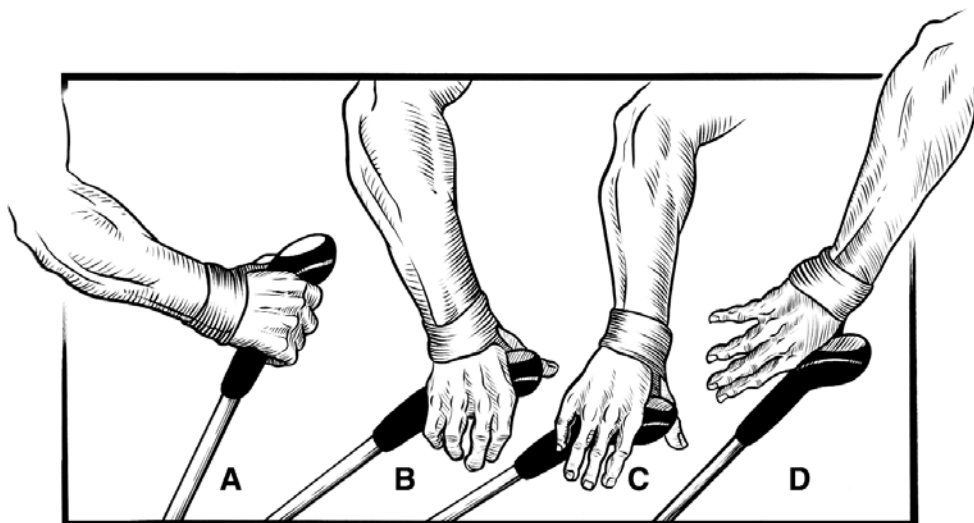


Fig. 3

Ecco alcuni consigli per una buona camminata:

- controllate i piedi: devono essere paralleli e puntare in avanti; la figura 4 evidenzia le posizioni più comuni. La posizione A è quella corretta, nella posizione B le gambe sono ruotate troppo all'interno e nella posizione C troppo all'esterno;
- i piedi si muovono, come evidenziato nella figura 3, accostandosi ad una linea immaginaria, ricordando che un passo troppo stretto limita la rotazione del busto, mentre un passo largo non è più ergonomico;
- fate attenzione a non caricare troppo sulla parte interna della pianta del piede, bensì

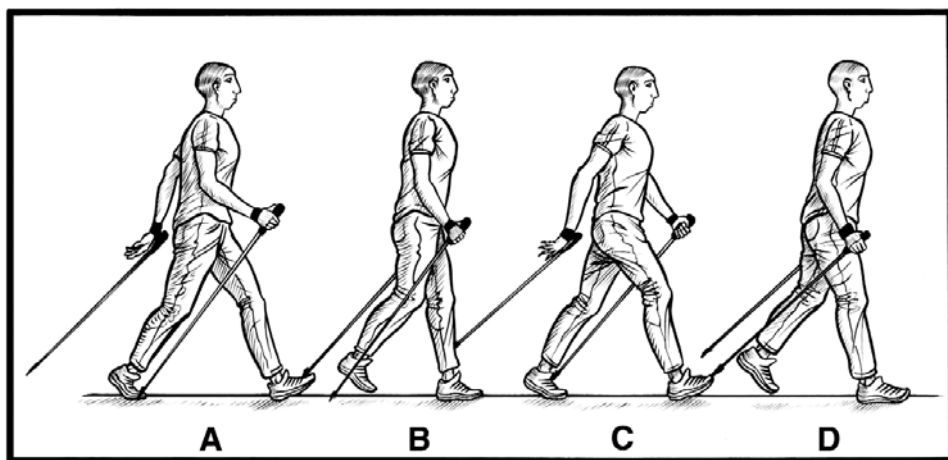


Fig. 5

sul centro e addirittura sul lato esterno, quando il tallone si alza il carico si sposta verso l'alluce, è necessario, comunque, prendere in considerazione che l'innalzamento del tallone è collegato ad un inizio di rotazione esterna dell'arto inferiore ed ad un sollevamento dell'arco plantare; in questo modo, anche se il carico si trova sul lato interno dell'avampiede, il lato mediale interno del piede stesso non sarà caricato troppo;

- ammortizzate il ginocchio, flettendolo in maniera elastica, una volta appoggiato il tallone a terra in linea con il piede;

- il movimento verticale (su e giù) del lato

anteriore del bacino dovrà essere limitato al massimo per non aumentare la lordosi della parte bassa della schiena, cercando così di mantenere normale la curva fisiologica del tratto lombare;

- le scapole scivolano verso il basso assieme alle spalle, il mento resta sollevato e lo sguardo rivolto lontano in avanti (vedi figura 5).

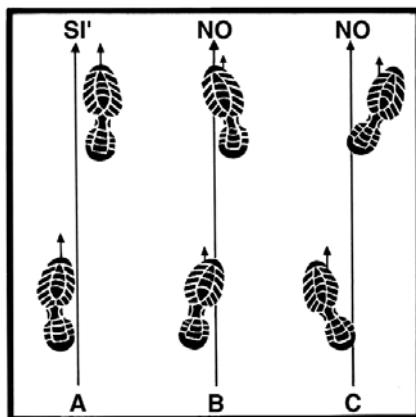


Fig. 4



 professional sport nutrition



 Viale Portogallo, 1/A

 35020 Ponte San Nicolò

 Padova (Italy)



Il termine “stretching” proviene dall’inglese to stretch che in italiano significa allungare. Consiste nella pratica propriocettiva di allungamento muscolare e nella mobilitazione delle articolazioni, attraverso l’esecuzione di esercizi di stiramento, allo scopo di mantenere il corpo elastico e in un buono stato di forma.

Nel Nordic Walking lo stretching assume un’importanza basilare in quanto è proprio grazie a questo particolare sistema di allungamento che il praticante raggiungerà la massima flessibilità muscolare.

Lo stretching più semplice e conosciuto, codificato da Bob Anderson, meglio noto come stretching statico, prende spunto dallo yoga fondandosi praticamente su esercizi di stiramento muscolare allo scopo di mantenere il corpo in condizioni di elasticità e scioltezza.

L’allungamento muscolare si ottiene tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione. Queste posizioni devono essere raggiunte lentamente in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso da stiramento.

La posizione raggiunta va mantenuta per 20 secondi circa; è importante che l’estensione non superi la soglia del dolore. Oltre a ciò si consiglia di utilizzare un abbigliamento comodo, che non costringa i movimenti e di eseguire gli esercizi quando si è già riscaldati (meglio se alla fine di una camminata), controllare la respirazione, concentrarsi sull’esercizio alternando l’estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti e soprattutto un consiglio: non confrontatevi con gli altri.

Un altro tipo di stretching molto efficace è il P.N.F. che deriva dalle parole inglesi Proprioceptive Neuromuscular Facilitation che in italiano significa facilitazione propriocettiva neuromuscolare.

Questa pratica di stretching prevede 4 tempi:

1. Si raggiunge il massimo allungamento del muscolo in modo graduale e lento.
2. Si esegue una contrazione isometrica per circa 15/20 secondi (sempre in posizione di massimo allungamento).
3. Rilassamento per circa 5 secondi.
4. Si allunga nuovamente il muscolo (contratto precedentemente) per almeno 20 secondi circa.

L’intero procedimento è da ripetere per due volte. Questo tipo di stretching, viene particolarmente utilizzato nella terapia di riabilitazione motoria.

Molti sono i benefici che lo stretching genera sull’efficienza psicofisica e motoria



Benefici sul sistema muscolare e tendineo

- aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini.
- migliora la capacità di movimento.
- aiuta a prevenire traumi muscolari ed articolari.

Benefici sulle articolazioni

- attenua e rallenta le malattie degenerative quali calcificazioni ed artrosi
- stimola la lubrificazione articolare.

Benefici sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio

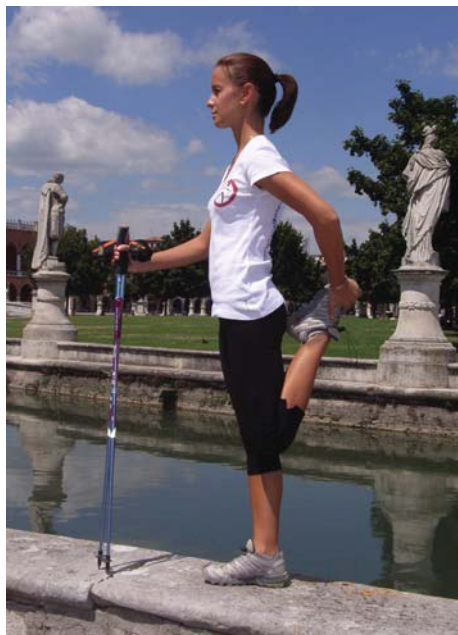
- diminuisce la pressione arteriosa.
- favorisce la circolazione sanguigna
- migliora la respirazione.

Benefici sul sistema nervoso

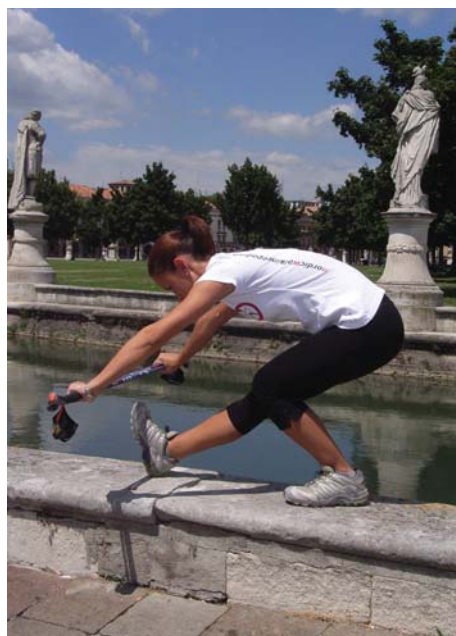
- sviluppa la consapevolezza di sé.
- riduce lo stress fisico.
- è un ottimo calmante

Gli esercizi riportati di seguito coinvolgono i maggiori gruppi muscolari e possono essere eseguiti con l'ausilio dei bastoncini, è importante ricordare che uno degli errori più comuni nello sportivo è quello di fare esercizi di stretching solo per un determinato gruppo muscolare, non rendendosi conto che il corpo è un insieme di catene muscolari.

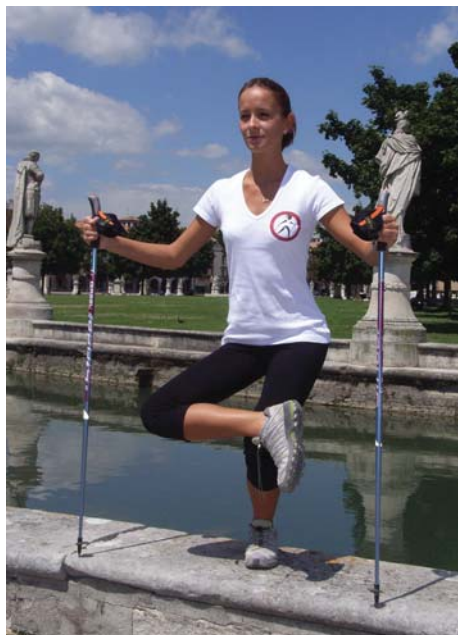




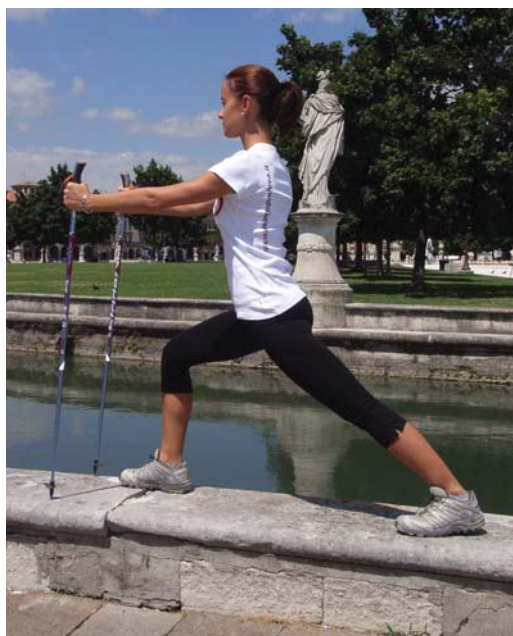
Stretching della muscolatura anteriore della coscia: *divaricare i piedi alla larghezza delle anche, usare i bastoncini per rimanere in equilibrio tenendoli entrambi in un'unica mano, afferrare con l'altra mano il collo del piede cercando di portare il tallone verso il gluteo.*



Stretching della muscolatura posteriore della coscia: *divaricare i piedi all'altezza delle anche, portare avanti una gamba alla volta distendendo l'arto e sollevando la punta del piede, piegarsi in avanti mantenendo la schiena dritta e cercando di portare i bastoncini verso la punta del piede.*



Stretching per i glutei: *divaricare i piedi alla larghezza delle anche, con i bastoncini in mano tenere la schiena diritta e piegare leggermente le ginocchia come per sedersi, accavallare la gamba sopra il ginocchio. Fate attenzione che la schiena rimanga nella posizione neutra. A questo punto piegarsi ulteriormente con la gamba in appoggio, in modo che le natiche si muovano in direzione del terreno. L'effetto dell'allungamento verrà percepito nei muscoli delle natiche della gamba non in appoggio.*

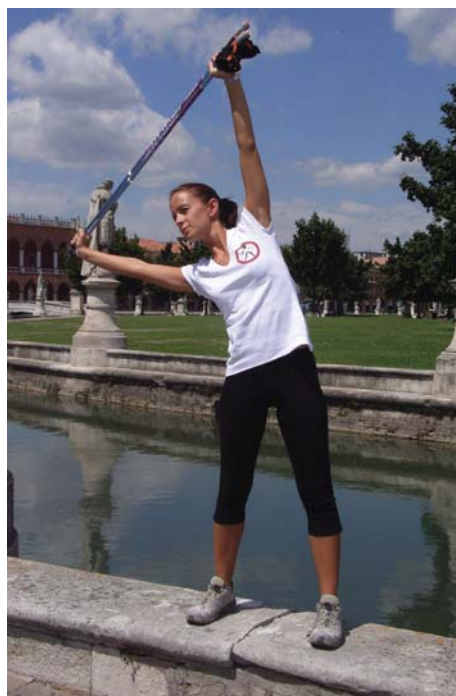


Stretching per i polpacci: *divaricare i piedi alla larghezza delle anche, con i bastoncini in appoggio a terra allungare posteriormente l'arto inferiore e piegare il ginocchio dell'altro. Appoggiare il tallone a terra della gamba allungata, avendo l'accortezza di tenere il piede dritto, fino alla soglia di leggero bruciore percepito nel polpaccio.*





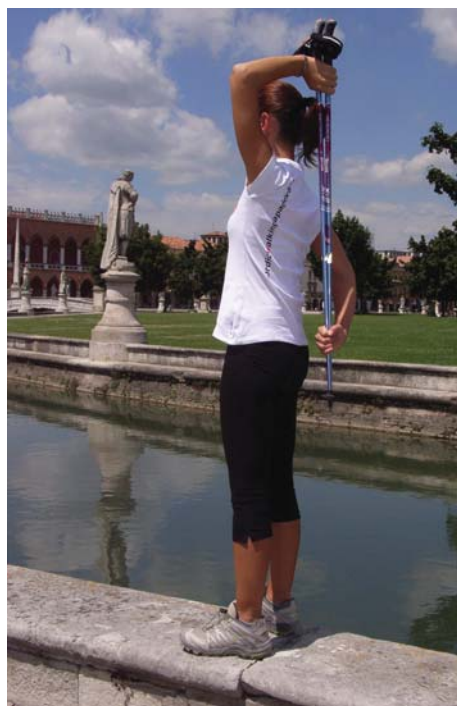
Stretching della muscolatura dorsale: *divaricare i piedi alla larghezza delle anche, allungare le braccia ed appoggiare i bastoncini a terra alla larghezza delle spalle esercitando una pressione sui bastoncini con le braccia quasi tese. Per una maggior efficacia piegare la testa verso il basso in direzione del terreno.*



Stretching per la parte laterale del busto: *divaricare i piedi leggermente oltre la larghezza delle anche, impugnare i bastoncini alle estremità sopra la testa a braccia tese immaginando di allungare un elastico. Da questa posizione, facendo perno all'ombelico e con la schiena diritta, piegare il busto prima da una parte e poi dall'altra senza ruotarlo.*



Stretching per i bicipiti: *divaricare i piedi alla larghezza delle anche, afferrate entrambe i bastoncini con una mano sulle manopole (fate attenzione che le punte siano rivolte verso il basso) e portateli dietro la schiena, afferrate le punte con il palmo della mano aperto in avanti e il braccio steso. Spingete in avanti con la mano bassa mentre l'altra, dietro la nuca, tiene fermo il movimento di spinta in posizione isometrica.*



Stretching per i tricipiti: *divaricare i piedi alla larghezza delle anche, portare i bastoncini dietro la schiena e tenerli in posizione verticale con le punte rivolte verso il basso mentre gli arti superiori disegneranno alternativamente una Z ed una S. Da questa posizione immaginiamo di dover tendere un elastico, una mano tenterà di spingere verso il basso mentre l'altra, contemporaneamente, verso l'alto rimanendo così in posizione isometrica.*





CREMA SPORT

Il punto di riferimento

Nordic walking

Con il più ampio
assortimento a Padova



Alpinismo Trekking Snowboard Sci

Windsurf Kitesurf Fitness

PADOVA

Via Po , 23
www.cremasport.it

049/604340
info@cremasport.it

La riabilitazione

Viviamo in una società dove l'autonomia personale e il dinamismo sociale sono elementi fondamentali palpabili e misurabili in ogni situazione del quotidiano. Ci accorgiamo dell'importanza dell'efficienza della macchina umana solamente quando, per qualche motivo una o più parti di questa "macchina" subiscono un danno. Dalla più banale distorsione di un dito a situazioni di forzata immobilità, ogni gesto quotidiano sembra ricordarci il peso di quell'handicap. Come se non bastasse, i ritmi lavorativi cui la società ci sottopone, evidenziano ed esasperano, seppur temporaneamente, questi limiti, aggravando il peso dell'inefficienza e dei costi che tale situazione comporta.

Si può ben capire quanto importante diventi tutto quel processo d'intervento finalizzato a risolvere la lesione e ripristinare la funzionalità operativa. La rieducazione funzionale è quella branca specifica che si occupa di tutto ciò e il tecnico responsabile è il terapeuta kinesiologo (da kines - movimento). Un buon recupero funzionale deve tener conto dell'importanza della lesione, dell'entità della perdita di movimento, di tutti quei compensi, talvolta subdoli, che il nostro corpo attiva per sfuggire al dolore e per ritrovare un nuovo, seppur fittizio, equilibrio.

Volendo trattare una disfunzione da lesione traumatica agli arti inferiori, il kinesiologo dovrà tenere in considerazione sia l'aspetto legato al tipo di lesione, sia l'importanza che la perdita della deambulazione comporta a livello sociale (riduzione autonomia-impotenza funzionale-perdita o (capacità lavorativa ecc.). Ecco che ci troviamo a parlare della cosa apparentemente più normale e semplice che caratterizza l'uomo: la deambulazione. La deambulazione è quel complesso processo che implica il trasporto del soma in uno spazio dove la gravità è uno dei fattori fondamentali cui non si può sfuggire. Sinora tutti i protocolli riabilitativi e rieducativi trovavano nella gravità il più grosso ostacolo e la soluzione adottata finiva con essere: riposo - riduzione del carico o azzeramento dello stesso, apparecchi gessati, tutori o deambulazione con ausilio di stampelle. Questo protocollo comporta inevitabilmente un riadattamento generale causato dal sovraccarico dell'arto sano, iper lavoro di alcuni gruppi muscolari in contrasto con l'immobilità di altri, adattamenti innaturali del rachide ad un equilibrio eccentrico, perdita delle informazioni che il carico naturale comporta e che determina ciò che globalmente e genericamente chiamiamo postura. Ultimamente si è cercato di ovviare a questo problema con approcci terapeutici che prevedessero una anticipata ripresa del carico naturale e con scelte chirurgiche sempre meno invasive e sempre più sicure.

L'ultima generazione di scelte riabilitative ha evidenziato l'importanza di mantenere il più efficiente possibile il sistema propriocettivo e di sfruttare proprio la gravi-



tà per favorire un più completo recupero. Ultimo arrivato di questa generazione di studi è il DOM SYSTEM (Deambulatore Ortodinamico Microgravitario) che, grazie ad un sofisticato sistema di tiranti, spintori e stabilizzatori installati su un tapis roulant, permette la ripresa della deambulazione nell'immediato post - operatorio e la non perdita delle informazioni propriocettive. L'informatica ha permesso poi di rilevare i dati e trasformarli in numeri facilmente e oggettivamente valutabili. Il tecnico, grazie alla preparazione specifica e ai dati fornitigli dal sistema, si ritrova in possesso di informazioni indispensabili per la strategia terapeutica e per avere un feed back attendibile che confermi i miglioramenti fatti. I risultati sono sinora sorprendenti, i tempi rieducativi si sono ridotti di circa un terzo e soprattutto la partecipazione attiva del paziente, che vede i propri miglioramenti, è diventata la marcia in più del processo riparativo.

Siamo agli inizi di una nuova via della riabilitazione che, grazie alle esperienze nel campo maturate negli ultimi anni, e all'apporto informatico, riesce ad esaltare il lavoro chirurgico e garantire al paziente un periodo di convalescenza e invalidità molto ridotto rispetto alle metodiche più tradizionali.

La fase immediatamente successiva è il Nordic Walking, disciplina ancora poco conosciuta da noi in Italia ma così fortemente utilizzata dai paesi nordici a integrazione delle normali terapie fisiche ed entrata nel tempo nello stile di vita della gente attenta al proprio stato di salute. L'appoggio bi podalico è coadiuvato dall'utilizzo di 2 bastoncini che garantiscono un minor impatto con il suolo, una distribuzione del carico sempre almeno in due punti, un aumento della stabilità in movimento, un interessamento globale della persona (arti superiori e inferiori) una attivazione globale del sistema cardio vascolare ed infine, fattore molto importante, fornisce grossi stimoli al sistema propriocettivo stimolando coordinazione e senso del ritmo. La frequenza, infine, in una palestra qualificata completa il recupero e soprattutto, permette di mantenere la nostra macchina in uno stato di efficienza totale utile per prevenire qualsiasi altra lesione e garantire un realmente sano stile di vita.



Prof. Maurizio Ercolino
massofisioterapista - kinesiologo





COLVET SRL

SPACCIO ABBIGLIAMENTO TREKKING,
ALPINISMO, ESCURSIONISMO, SCI, GIACCHE E
GIACCONI IN PIUMA, TUTTO A PREZZI DI FABBRICA



Presso:

SPACCI RIUNITI
VIALE MANZONI, 42 (ZONA IPER BATTOCCHIO)
36060 ROMANO D' EZZELINO (VI)
TEL. 0424 / 514692



Il DOM SYSTEM, ideato e messo a punto dal prof. Pezzatini Alessandro, è operativo (anche) a Padova, dove egli stesso, con l'ausilio dei tecnici da lui formati, a realizzare i protocolli rieducativi per tutte quelle lesioni che riguardano gli arti inferiori ed il rachide lombare. Proprio a confermare il percorso di studio e verifica adottato durante un ventennio, si richiede di integrare questa prima fase riabilitativa con degli ausili divenuti componente essenziale

per garantire il completo recupero. Stiamo parlando di acqua, Nordic Walking e tonificazione mirata. L'H₂O è la normale integrazione del lavoro in assenza gravitaria e gli effetti di resistenza offerti dal liquido ai movimenti proposti, aumentano la vascolarizzazione e il tono - trofismo dei muscoli interessati dalla lesione.

Il centro che ospita il DOM è l'Elan Vital una struttura che ormai da 20 anni segna, a Padova, la strada dell' evoluzione rieducativa. Il DOM SYSTEM è osservabile e il Prof. Pezzatini resta a disposizione di chi volesse saperne di più, presso il centro suddetto in Via Goito 132. Per info contattare la segreteria allo 049/8808641 oppure 049/2022409.

La struttura padovana Padova Nuoto in collaborazione con Elan Vital mette a disposizione i suoi rinnovati spazi per la rieducazione in acqua. Vasche ad altezze variabili e personale qualificato ottimizzano il lavoro di recupero. Per info c/o Elan Vital. EV 2000 resta la struttura "rifornitrice" del piano di recupero, ampi spazi, materiali e soprattutto personale qualificato e continuamente aggiornato sono a disposizione per la ritonificazione e il lavoro preventivo.

Per info ÈLAN VITAL s.n.c. 049/8808641

Fisioélan di élan Vital snc
POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO
MEDICINA FISICA e RIABILITAZIONE

Il Nordic Walking nasce a tutti gli effetti come una semplice disciplina sportiva. In realtà, chi lo pratica già da un po' di tempo ed è consapevole della sua utilità, capisce che esso non è solo un valido metodo per mantenere allenato il proprio corpo, ma si traduce in ottime occasioni di svago, di scoperta di luoghi sconosciuti, motivo di aggregazione animato da un sentimento di amore verso l'ambiente.

In un passato, non poi così lontano, era consuetudine spostarsi esclusivamente con l'uso delle proprie gambe e dei propri piedi, abitudine che è andata perdendosi con la nascita e la diffusione di infrastrutture e dei mezzi di trasporto su gomma, che se da una parte hanno avvicinato le distanze e velocizzato gli spostamenti, dall'altra hanno snaturato l'integrità dei paesaggi togliendo alle persone il piacere di spostarsi a piedi o di fare semplici passeggiate. Per porre rimedio a questo problema, che negli ultimi anni si sta presentando come una vera e propria emergenza, le varie Istituzioni si stanno muovendo in funzione di una protezione del territorio e dei suoi utenti nonché di una loro liberazione dalla schiavitù del traffico veicolare promuovendo l'utilizzo di mezzi eco-compatibili per gli spostamenti, creando apposite strutture per favorire la diffusione della mobilità lenta. Il modello esemplare di queste strutture è rappresentato dalle greenways, dette più semplicemente Vie Verdi.

Sono moltissime le definizioni che vengono attribuite al concetto di greenway, ad ogni modo quella fornita dall'Associazione Italiana Greenway può ritenersi la più completa: "le greenways possono essere interpretate come un sistema di territori lineari tra loro connessi, protetti, gestiti e sviluppati in modo da ottenere benefici di tipo ricreativo, ecologico e storico culturale, situati lungo corridoi naturali come rive di fiumi, torrenti o litorali, lungo le linee ferroviarie dismesse, alzaie dei canali e strade campestri"; e ancora "le greenways possono costituire un sistema di percorsi dedicati ad una circolazione non motorizzata, in grado di connettere le popolazioni con le risorse del territorio e con i centri di vita degli insediamenti urbanistici, sia nelle città che nelle aree rurali."

Come espresso nella definizione sopra riportata, solitamente le greenways nascono su infrastrutture del passato non più utilizzate. Esse si propongono quindi di recuperare strutture già esistenti piuttosto di costruire qualcosa di nuovo. Le vie verdi diventano un efficace strumento per la riconversione ed il riutilizzo delle aree dismesse lontane dall'inquinamento e dai pericoli della viabilità. Le greenways si rivelano perciò un importante strumento di connessione atto a favorire la mobilità non motorizzata per gli spostamenti casa-scuola-lavoro (mobilità sistematica), e a promuovere nuove forme turistico-ricreative che tengano conto delle risorse naturali e storico-culturali del territorio per una loro



conservazione e valorizzazione (mobilità non sistematica).

L'attività turistica è stata investita anch'essa dall'onda della globalizzazione ereditandone le conseguenze più negative, ed ha sentito a sua volta la necessità di un cambiamento costruttivo, proponendo le cosiddette "alternative" al turismo di massa, indirizzando il suo sviluppo verso un concetto di sostenibilità.

Per garantire una domanda sempre più forte di turismo sostenibile animato da una sensibilità "ambientalista", c'è bisogno di un approccio non distruttivo nei confronti delle risorse locali che si basi sulla riproducibilità dei valori sociali e delle risorse naturali, in modo da creare una nuova forma di economia che garantisca il profitto senza anteporlo alla qualità dell'ambiente e il diritto di godere anche in futuro del patrimonio naturale e paesaggistico (Aloj Totaro, 2001). La definizione che meglio rende l'idea di questo tipo di approccio è quella di ecoturismo. Questa espressione viene utilizzata per indicare una particolare variante del turismo alternativo, con specifiche caratteristiche animate dalla responsabilità ecologica in senso lato, che considera cioè non solo la base naturale, ma anche l'integrità socio-culturale di turisti e ospiti (Vallerani, 1997). L'ecoturista è quindi colui che riesce a collegare l'aspetto ricreativo con i valori dell'etica ambientale e con la conoscenza ed il rispetto delle popolazioni autoctone, in modo da rendere l'esperienza turistica un'occasione di crescita culturale e di arricchimento interiore.

Il praticante di Nordic Walking può ritenersi un ecoturista a tutti gli effetti. Il Nordic Walker non è solo colui che utilizza una tecnica e dei bastoncini per l'allenamento fine a se stesso; gli stessi bastoncini diventano lo strumento che accompagna il Nordic Walker nell'esplorazione di luoghi sconosciuti, nella riscoperta della bellezza della natura e dei suoi paesaggi infiniti.

Il Nordic Walking può essere considerata una vera e propria alternativa turistica, la cui pratica si adatta a vari tipi di terreni e ambienti. Ciò nonostante, è comunque preferibile che essa si sviluppi lungo un sentiero già esistente e possibilmente accessibile solo ad un traffico non motorizzato, oppure lungo percorsi studiati appositamente per lo svolgimento di tale attività. Solitamente le parole "camminare" e "sentiero" vengono associate alla montagna, ma questi percorsi possono svilupparsi benissimo anche in zone rurali, costiere o addirittura nei pressi dei centri urbani. A questo punto, chiarito precedentemente il concetto di greenway, risulta quasi evidente che la greenway e il Nordic Walking vanno a formare un binomio perfetto.

Se una delle finalità del Nordic Walking è la riscoperta dei luoghi e delle tradizioni di un territorio, essa può essere ampiamente soddisfatta dalla valorizzazione del territorio stesso, quale obiettivo principale delle greenways. Anche il tipo di tracciato pensato e di terreno utilizzato per la creazione di greenways rispondono bene alle esigenze del Nordic Walking. Le greenways, infatti, hanno solitamente una pendenza abbastanza leggera, un fondo sufficientemente omogeneo, e una larghezza tale da consentire il



passaggio contemporaneo di diverse categorie di utenti non motorizzati.

Il Nordic Walking ben si adatta anche a tutte le altre funzioni delle greenways, come ad esempio quella ludica, quella ecologica e quella educativa, poiché si dà modo ai “walkers” di avvicinarsi ad un territorio per conoscerne le peculiarità storico-culturali e gli aspetti naturalistico-ambientali da preservare; alla disciplina si riconosce anche la potenzialità di stimolare chi la pratica ad assumere comportamenti responsabili nei confronti dell’ambiente. Lo scopo educativo delle greenways consiste nell’effettuare delle azioni di sensibilizzazione lungo il percorso per avvicinare gli utenti che lo attraversano alle problematiche ambientali connesse al territorio.

La greenway diventa una struttura al servizio del Nordic Walking, e il Nordic Walking è un nuovo modo per vivere la greenway. Questo binomio può risultare uno strumento efficace per avviare una pianificazione ricreativa in senso ecoturistico.

Un caso esemplare ed il primo nella provincia di Padova, è la creazione di un percorso Nordic Walking nel territorio comunale di Vigonza. Il progetto nasce nel 2007 dal mio elaborato di tesi di laurea intitolato Nordic Walking. Un nuovo modo di vivere le greenways, nel quale affronto il tema del turismo sostenibile e propongo il Nordic Walking come un nuovo modo di fare escursionismo lungo le greenways, di cui ho già parlato nei paragrafi precedenti. Cercando di rendere più concreto il binomio Nordic Walking - greenways, ho studiato, in via sperimentale, due possibili percorsi adatti alla pratica della disciplina: il primo attraversa l’oasi naturalistica del WWF e corre lungo la spiaggia e il molo di Alberoni, località a sud del Lido di Venezia; il secondo si snoda lungo gli argini del fiume Tergola il quale attraversa il territorio di Vigonza e le sue tradizioni. Grazie all’aiuto dell’Associazione Nuovi Sentieri, di cui faccio parte come Istruttrice, ed alla partecipazione attiva dell’Assessorato al Turismo e al Tempo Libero del Comune di Vigonza, quest’ultimo percorso ha preso definitivamente forma diventando Percorso Nordic Walking Tergola. Lungo circa 20 chilometri, esso si snoda ad anello lungo le rive del fiume Tergola. Si tratta di un itinerario che utilizza prevalentemente le ciclovie già esistenti a fondo ghiaioso, alle quali ho aggiunto un ultimo tratto a manto erboso per far sì che il percorso diventasse circolare. Nonostante il percorso possa essere utilizzato da diverse categorie di utenti contemporaneamente, come ciclisti, podisti e persone a cavallo, la pratica del Nordic Walking non è compromessa grazie alla larghezza sufficiente del tracciato. Lungo il percorso, oltre alla costante presenza del fiume che rievoca importanti tradizioni popolari di un passato non molto lontano - nonché mette in luce le problematiche ambientali che la forte industrializzazione ha causato - si possono incontrare ed ammirare anche altri siti di storia e cultura del territorio, come i mulini dell’età medievale, alcuni dei quali ancora in uso; i capitelli, testimonianze della vita religiosa e di relazione del popolo vigontino; Villa Selvatico, splendida Villa Veneta della fine del ‘400 edificata sui resti di un antico castello



medievale ora convertita in un accogliente agriturismo; il Castello dei Da Peraga, di proprietà comunale, gode di un ampio parco pubblico circondato dal fiume Tergola e sede di feste e manifestazioni locali.

L'idea di coniugare l'aspetto ludico-sportivo a quello ambientale e culturale di un territorio è nata dalla volontà di valorizzare le risorse esistenti sul territorio che a molti sono sconosciute. Le Autorità locali hanno accolto il senso della mia proposta e si stanno impegnando nell'educare la popolazione ad assumere atteggiamenti responsabili con la promozione di attività "fuori porta" come il Nordic Walking. Si tratta di "umanizzare" il quotidiano, trovare elementi di soddisfazione del territorio, avvalersi di relazioni sociali che favoriscono il senso di radicamento, rinnovare l'interesse per il tempo libero come occasione per la pratica di attività ricreative e la riscoperta di un nuovo stile di vita.

Il Nordic Walking è un nuovo modo di fare escursionismo che permette di riappropriarsi in modo consapevole dello spazio geografico, dei rapporti interpersonali favoriti dagli incontri occasionali, e del tempo sottratto ai ritmi frenetici figli del progresso.





ASSOCIAZIONE

NUOVI SENTIERI

SENTIERI

