

Il punto di forza del Nordic Walking è quello di poter essere praticato in qualunque posto: sui sentieri di montagna, in città, sulla spiaggia, nei parchi, nelle palestre. Naturalmente più il terreno è omogeneo, indipendentemente da come è fatto, e meglio si riesce ad esprimere il gesto atletico e, di conseguenza, si ottiene il massimo risultato.

Attenzione però a non confondere i terreni del Nordic Walking con il trekking. Il trekking viene principalmente praticato su sentieri in alta quota che presentano poca omogeneità e pendenze ripide, mentre per il Nordic Walking il terreno ottimale sono i sentieri con pendenze variabili, non eccessivamente ripide, in modo da poter sfruttare al massimo l'ampiezza del movimento e la continuità del passo. In ogni caso, quando potete, praticatelo in compagnia, perché il Nordic Walking è uno sport comunicativo e quindi molto socializzante.

Il terreno adatto per iniziare a praticare il Nordic Walking è un tratto di sentiero sterrato in pianura.

E' proprio qui che bisogna muovere i primi passi, dopo aver fatto il corso, perché, come per tutti gli sport, la tecnica è determinante per il risultato. Dopo aver imparato la tecnica fondamentale, coordinazione alternata braccia-gambe, l'uso corretto dei bastoncini, giusta postura, rullata, si passa a percorrere terreni in leggera salita e poi quelli più in pendenza senza, come detto, arrivare ai livelli di pendenza dei sentieri del trekking.



Con pendenze eccessive, infatti, la rullata del piede perde la sua completezza e via via che il terreno diventa più ripido si andrà ad appoggiare progressivamente prima il piede di piatto sul metatarso ed infine la sola punta. Anche la spinta delle braccia si accorcia e sul ripidissimo diventa più un appoggio che una spinta. Nel Nordic Walking non bisogna per forza trovare salite per dover faticare di più. Basta un terreno omogeneo e poi, anche nel piano, si riesce ad ottenere il massimo dei risultati. Il consumo di energie lo decidiamo noi nel momento in cui dosiamo il caricamento e la forza di spinta delle braccia o aumentiamo l'andatura della camminata.

{gotop}