

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 6

**Artikel:** L'allenamento di resistenza che viene dal Nord

**Autor:** Mathis, Corina / Keim, Véronique

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002097>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# NORDIC WALKING



Foto: Markus Zimmermann

## L'allenamento di resistenza che viene dal Nord

Il Nordic Walking, sport fino a poco tempo ancora poco noto alle nostre latitudini, sta conoscendo un boom tra le attività di wellness nel Centro Europa ed anche in Svizzera. Questo tipo di sport facile da apprendere, molto completo e ricco di possibilità ha interessato per primi gli atleti di alto livello, ma sta ora attirando sempre più tutti coloro che amano muoversi nella natura.

**I**l Nordic Walking è una «invenzione» degli sciatori di fondo finlandesi che alcuni decenni fa iniziarono ad utilizzare i loro bastoncini da sci anche nell'allenamento estivo, utilizzando i movimenti base del loro sport su terreni privi di neve. Per molto tempo questa forma di movimento rimase confinata agli atleti di alto livello, che l'utilizzavano come un allenamento alternativo della resistenza. A partire dagli anni '90 il Nordic Walking è diventato un sport nazionale nel Paese dei mille laghi ed attualmente, in Finlandia, 500 000 abitanti praticano il Nordic Walking nelle sue varie forme.

### Da sport d'elite a sport popolare

Il Nordic Walking rappresenta la variante sportiva del classico «camminare» che è diventato così popolare sull'onda del «wellness». Dapprima praticato solo da pionieri, in seguito il Nordic Walking fu scoperto come un'alternativa al normale allenamento della resistenza, in quanto impegna tutto l'apparato muscolare con movimenti che non sollecitano però le articolazioni. Per cui si sviluppò l'interesse verso di esso non soltanto degli atleti di altri sport, ma anche da parte del grande pubblico. In campo medico ne viene apprezzata l'utilità terapeutica e profilattica. Il Nordic Walking è un effica-

ce metodo di riabilitazione nelle malattie cardiocircolatorie. Meno sollecitante della corsa, ma più efficace del semplice camminare, è molto adatto non soltanto per migliorare la resistenza di base, ma anche per sviluppare la muscolatura e la coordinazione motoria.

### Un'alternativa che sviluppa la forza

Rispetto al jogging ed al walking, la partecipazione attiva della muscolatura del tronco, delle spalle e delle braccia aumenta il consumo d'ossigeno ed il rendimento della resistenza alla forza migliorando così il costo energetico. Alcuni studi condotti nell'Oregon su un campione di giovani atleti (capacità aerobica delle donne: VO<sub>2</sub>max di 50ml/kg/min; degli uomini 60ml/kg/min) in due gruppi che percorrevano la stessa distanza ad una velocità di 6–7,5 km/h, uno con e l'altro senza bastoncini, hanno ottenuto questi risultati: nei componenti del gruppo che utilizzava i bastoncini la frequenza cardiaca e il consumo d'ossigeno erano dal 20 al 30% più elevati, ma, sorprendentemente, in ambedue i gruppi, la percezione dello sforzo (valutata con la Scala di Borg) era la stessa.

### Anche in inverno

La tecnica – che può essere appresa facilmente – è simile al passo alternato dello sci di fondo. Anche

### Un'occhiata a due possibilità d'applicazione

Pubblico	Wellness/allenamento per la salute	Sport competitivo
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"><li>● Allenamento di una buona capacità di resistenza;</li><li>● prevenzione delle patologie degenerative cardiocircolatorie;</li><li>● aumento della forza del tronco e delle braccia;</li><li>● eliminazione di contratture nelle spalle e nella nuca;</li><li>● divertimento e recupero in ambiente naturale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Variante di un allenamento integrativo della resistenza e della resistenza alla forza;</li><li>● piacere di praticare una nuova attività;</li><li>● allenamento complementare del tronco e delle braccia;</li><li>● allenamento della resistenza in ambiente naturale, nuove possibilità di allenamento su terreno vario.</li></ul>
Metodo di allenamento	<ul style="list-style-type: none"><li>● Metodo del carico prolungato successivamente anche con cambiamenti di ritmo;</li><li>● metodo ad intervalli;</li><li>● metodo basato su una tabella delle pulsazioni o sulla Scala di Borg (cfr. «mobile» 3/02).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Metodo del carico prolungato con corsa con cambiamenti di ritmo;</li><li>● metodo ad intervalli con corsa a balzi, corsa in salita;</li><li>● forme di competizione.</li></ul>
Svolgimento di una lezione	<ul style="list-style-type: none"><li>● Breve riscaldamento (ev. con piccoli giochi);</li><li>● Esercizi di mobilizzazione muscolare e di coordinazione</li><li>● 30–60 minuti di marcia con i bastoncini;</li><li>● stretching con i bastoncini.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Secondo il piano di allenamento.</li></ul>
Terreno	<p>Da pianeggiante a ripido (a seconda del livello di allenamento del gruppo. Ad esempio: sentieri, piste pedonali.</p>	<p>Terreno vario ed impegnativo: salite, anche molto ripide, fondo da sassoso ad erboso a coperto di neve. Ad esempio: sentieri di montagna, margini delle piste.</p>

nel Nordic Walking la scelta del metodo di allenamento – metodo del carico prolungato, ad intervalli o della ripetizione – deve avvenire in base agli obiettivi ed allo stato di allenamento di chi lo pratica. I bastoncini con impugnatura ergonomica e con punta di gomma regolabile ammortizzano l'impatto sulle articolazioni e ne facilitano l'utilizzazione in condizioni climatiche invernali. Per cui, in inverno, il Nordic Walking viene sempre più utilizzato anche da coloro che fanno semplicemente turismo e rappresenta un'alternativa ai normali sport invernali che non dipende dalle condizioni della neve. **m**

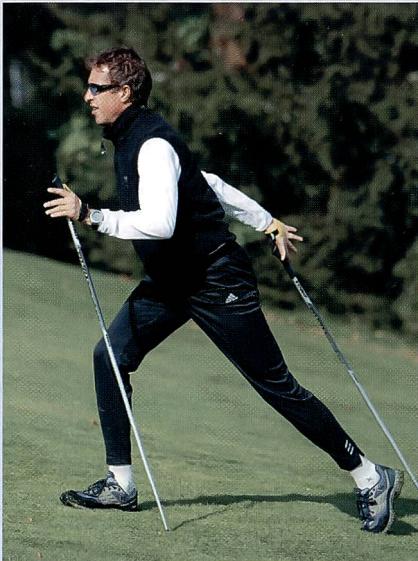
### L'uso dei bastoncini...

- aumenta la frequenza cardiaca ed il consumo d'ossigeno rispetto al semplice camminare senza bastoncini;
- aumenta il dispendio di calorie (del 30-40%);
- rafforza la muscolatura del tronco, delle spalle e delle braccia;
- elimina le tensioni muscolari a livello della nuca e delle spalle;
- migliora la coordinazione dei movimenti;
- non sollecita le articolazioni (specialmente quelle del ginocchio);
- diminuisce i rischi su terreno scivoloso (ghiacciato).

(fonte: Cooper Institute Research, Research Quarterly for exercise and Sport 2002)

### Per saperne di più...

rivolgersi a Corina Mathis, insegnante d'educazione fisica, terapista specializzata in malattie cardiache ed istruttrice di Nordic Walking. Indirizzo: corina.mathis@dplanet.ch; www.flowmotion.ch  
Coloro che desiderano ricevere un'infarinatura di questa nuova disciplina sportiva possono iscriversi al corso pubblicato a pag. 53.



#### Posizione del bastoncino

- Poggiate il bastoncino dietro il tallone.
- Le punte dei bastoncini sono sempre rivolte all'indietro.



#### In salita

- Passi lunghi.
- Alla fine della sprinta con il bastoncino aprirete leggermente le mani, rilassando.
- Busti leggermente inclinati in avanti.



#### In discesa

- Pieghate leggermente le ginocchia.
- Punte dei bastoncini sempre rivolte indietro.



#### Impugnatura del bastoncino

- Impugnature ergonomiche regolabili.
- Mani distese alla fine del movimento.



#### Movimento del piede

- Rullate completamente il piede sopra il tallone.



#### Allenamento della forza di stacco

- Corsa balzata in avanti.

Foto: Daniel Käsermann