

Il Bastone

Nel Nordic Walking è essenziale che il bastone abbia le precise caratteristiche particolari per poter applicare la tecnica corretta - e per poter godere di tutti i benefici di questa disciplina.

Quando si sceglie un bastone di Nordic Walking, dovrebbero essere prima di tutto soddisfatti i seguenti criteri per ciascuna parte del bastone:

1. parte superiore - una manopola ergonomica e un lacciolo speciale per il Nordic Walking
2. parte centrale - una canna resistente, leggera e rigida o leggermente flessibile
3. parte inferiore – una punta e un gommino da asfalto appositamente studiati per il Nordic Walking

In queste pagine troverete in dettaglio le caratteristiche che un buon bastone da Nordic Walking deve avere.

L'abbigliamento

La condizione di forma fisica, il metabolismo e la tolleranza al caldo e al freddo sono diverse per ciascuno di noi. Ciò sta a significare che non esiste un consiglio standard per l'abbigliamento: ogni persona deve individuare la combinazione d'abbigliamento più confortevole per se stesso, in base alle circostanze della camminata.

L'abbigliamento a strati è pratico, ma bisogna ricordare che il numero di strati necessari dipende sia dalla situazione climatica che dal calore prodotto dal corpo. I primi strati servono per assorbire il sudore in modo tale da lasciare il corpo asciutto. Tra gli strati dovrebbero esserci strati di aria, che forniscono una sorta di ventilazione al corpo e isolano al contempo dal freddo. Lo strato di abbigliamento esterno protegge dalla pioggia e dal vento ed è necessario che sia traspirante e confortevole. La combinazione di strati deve essere adattata alle circostanze climatiche prevalenti.

Le scarpe

Durante l'allenamento le scarpe sono molto importanti. Taglia e calzatura corrette rendono ancor più piacevole il Nordic Walking e contribuiscono ad una migliore qualità dell'allenamento. Più ci si sente a proprio agio, migliori benefici si avranno per il benessere generale. Le scarpe per la camminata fitness e le scarpe da corsa devono fornire un perfetto supporto al piede e correggerlo se necessario (piccole deviazioni). Anche la flessibilità del materiale è molto importante per offrire una buona capacità di rullata del piede. Delle buone scarpe da camminata devono fornire sufficiente spazio per le dita dei piedi e devono avere una suola solida. Delle scarpe scelte con cura devono dare sostegno e beneficio ad un'alta funzionalità della muscolatura del corpo durante la camminata o altre forme di attività fisica.