

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.

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

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

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

Vasto laterale: sollevare a lato una gamba alla volta.

Pettorali: addurre gli arti superiori.

Parte alta del busto: in posizione verticale, piegamenti delle braccia avanti, sopra la testa e dietro la stessa, ricordando la biomeccanica delle braccia e gli angoli da tenere nel piegamento.

Lo stretching

Il termine “stretching” proviene dall’inglese to stretch che in italiano significa allungare. Consiste nella pratica propriocettiva di allungamento muscolare e nella mobilizzazione

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.

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 tacco 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 dritta 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 tacco 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 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 tenderà di spingere verso il basso mentre l'altra, contemporaneamente, verso l'alto rimanendo così in posizione isometrica.*