

## Editoriale

Da dieci anni il Gruppo Nordic Walking Giretto si propone di combattere la sedentarietà promuovendo l'attività motoria come valido strumento per rimanere in forma, migliorare le prestazioni cardiovascolari e, non per ultimo, riscoprire le bellezze del nostro territorio.

Considerato l'enorme successo che abbiamo riscontrato nel decennio 2012-2022, abbiamo deciso di pubblicare il #4 Notiziario come testimonianza del fatto che **“chiunque è in grado di camminare può praticare il nordic walking”**.

Non è mai troppo tardi per iniziare a camminare in modo regolare e costante e, se c'è la possibilità di condividere questa esperienza in un gruppo ben strutturato, il tutto è più semplice e divertente.

**Vorrei ringraziare di cuore** tutti coloro che hanno contribuito a mantenere vivo il nostro Gruppo di Cammino: i **211 tesserati** che si ritrovano settimanalmente per camminare, i **soci di Giretto** che lavorano con entusiasmo a questo progetto e infine i **Partner** che sostengono la nostra Associazione promuovendo tutte le attività.

Gianluigi Maggioni - Presidente di Giretto

## Nordic walking: Tecnica



I movimenti necessari alla pratica corretta del Nordic Walking sono simili a quelli necessari per camminare e praticare lo sci di fondo classico. Per riuscire ad avanzare con scioltezza e naturalezza è importante adottare il ritmo giusto. Una volta trovato, si può rapidamente coinvolgere la totalità dei muscoli.

**Qualche principio di base da non dimenticare:**

- Le braccia e le gambe si muovono in diagonale;
- Il braccio destro, puntato in precedenza, continua a spingere sul bastoncino anche quando la gamba destra sta ormai toccando il terreno;
- La spinta del bastoncino è vigorosa e dinamica;
- più la fase di oscillazione è lunga, più grande è l'ampiezza del passo;
- La punta dei bastoncini è sempre rivolta all'indietro, anche quando si puntano nel terreno;
- I bastoncini sono puntati all'incirca sotto il baricentro, ovvero a metà fra un piede e l'altro;
- La mano si apre nel momento in cui il bastoncino è appoggiato per terra ed inizia la spinta fino al completamento della stessa dietro il corpo.

Nel Nordic Walking i carichi non sono sempre uguali.

### BUSTO INCLINATO IN SALITA

Durante le escursioni in montagna, ovvero in salita, sono soprattutto le braccia ad essere fortemente sollecitate perché ci si spinge letteralmente in alto con i bastoncini. Il corpo viene inclinato in avanti, ma non eccessivamente. Bisogna cercare di compiere fin dove possibile dei passi ampi. Naturalmente, più il terreno sale più il passo è accorciato e, di conseguenza, anche la spinta.



### IN DISCESA PIEGANDO LE GINOCCHIA

In discesa, se il sentiero ha una pendenza lieve si sposta il baricentro all'indietro, rialzando di molto il busto. Una posizione questa che permette di scendere flettendo leggermente le ginocchia ed evitando di sollevarsi completamente dopo l'impatto dei piedi a terra. I bastoncini assumono una funzione attiva di appoggio o «freno». L'ampiezza del passo è ridotta e la spinta del piede è meno attiva rispetto a quanto non lo sarebbe su un terreno pianeggiante, ciò che permette di spingere i fianchi verso l'alto.



Fonte: Inserto pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



## Sport dopo il Covid: come ricominciare a praticare attività fisica?

A due anni dalla comparsa del Covid-19 si fa il punto della situazione, anche sullo sport.

Il più recente studio in merito, pubblicato sulla rivista americana HSS Journal, prende in considerazione gli effetti che la malattia ha avuto sulla salute degli atleti, professionisti e amatori, e su come riprendere l'attività sportiva in sicurezza.

Anche il **Ministero della Salute**, in collaborazione con la **Federazione Medico Sportiva Italiana**, ha elaborato delle linee guida sull'idoneità all'attività sportiva per chi ha contratto la malattia.

**Ma è possibile ritornare a fare sport dopo aver avuto il Covid? Con quali accorgimenti?**

### FAI TUTTI I CONTROLLI PRIMA DI RICOMINCIARE A FARE SPORT

Certamente si può tornare a fare sport dopo aver contratto il Covid-19, ma è necessario sottoporsi prima a visite mediche e controlli che dipendono dalla gravità del decorso della malattia e, soprattutto, dagli esiti rimasti. Sappiamo, infatti, che questa malattia lascia strascichi su diversi apparati dell'organismo, da quello **respiratorio**, il più colpito, a quello **cardiocircolatorio**, da quello **renale** a quello **cutaneo**. Non sono da trascurare le complicanze **neurologiche** e **psicologiche**.

Si sta evidenziando un quadro, nel post-Covid, del tutto simile alla Sindrome da fatica cronica che può incidere sul rendimento dello sportivo.

Inoltre sono ancora poco conosciute le complicanze da Covid relative ai muscoli e allo scheletro, ma si sa che i pazienti guariti presentano un alto livello di citochine nel sangue, che sono dei modulatori dell'infiammazione.

È quindi opportuno ipotizzare che l'infiammazione generalizzata permanga per più tempo nel tessuto muscolare, anche una volta terminata la fase acuta della malattia.

### RIPARTI PER GRADI

L'attività fisica va ripresa per gradi e monitorando il battito cardiaco o stando attenti alle sensazioni di fatica percepite dal corpo.

I controlli consigliati seguono i protocolli di valutazione della Federazione, che prevedono la divisione in tre categorie:

- gli sportivi che hanno avuto un'infezione asintomatica, o malattia lieve e che non hanno fatto ricorso a ricovero ospedaliero e a terapie antibiotiche;**
- gli sportivi che hanno presentato malattia moderata o sono stati ricoverati in ospedale;**
- gli sportivi che hanno presentato malattia severa.**

### VALUTATI CON LA SCALA DI BORG

La scala di percezione dello sforzo, o Scala di Borg, valuta la percezione soggettiva dello sforzo, basandosi su sensazioni fisiche e misurando i livelli di intensità dell'attività fisica. Auto-osservandosi ci si obbliga a rimanere in sintonia con il proprio corpo, senza sottoporlo a uno sforzo eccessivo, che corrisponde a quando aumenta troppo il battito o a quando ci si sente "in affanno". I valori vanno da 6, il minimo sforzo, a 20, che rappresenta il massimo.

**In generale, si consiglia sempre di mantenersi tra i valori 12 e 16 durante un allenamento.**

### SEGUI LE INDICAZIONI DEL MEDICO DELLO SPORT

Per ogni categoria è prevista una serie di approfondimenti diagnostici, superata la quale si acquisisce l'attestazione di ritorno all'attività fisica.

Ma oltre ai protocolli, vista la continua imprevedibilità della malattia, si valuta caso per caso.

Tra gli esami più comuni, l'**elettrocardiogramma sotto sforzo** (controlla l'attività cardiaca durante l'attività fisica intensa), **spirometria/prove di funzionalità respiratoria** (test sulla funzionalità polmonare), l'**ecocardio-color Doppler** (dà informazioni sull'anatomia del cuore, delle valvole cardiache e sul

flusso del sangue nelle sue cavità).

### NON ESAGERARE CON GLI ALLENAMENTI

Fatti gli accertamenti, se ritenuti idonei, si può iniziare ad allenarsi, ma senza esagerare.

Chi è abituato a correre e, magari, prima del Covid partecipava a gare, gran fondo, maratone, corse campestri, può partire con una corsa leggera, incrementando lentamente, alternando il ritmo di corsa, con frazioni brevi, medie e lunghe, con recuperi, per migliorare con gradualità.

Lo stesso per chi va in bici: iniziare con una pedalata a ritmo medio-basso, in pianura, e poi aumentare per gradi, affrontando salite e impegno progressivo poco alla volta. Vale anche per chi pratica sport più tecnici come pallavolo, basket, tennis.

È utile **monitorare la frequenza cardiaca** durante lo sforzo, o basarsi sulla fatica percepita (vedi tabella), cercando di gestire l'intensità tra **leggero** e **moderatamente intenso**. Secondo gli studi, il ricondizionamento fisico richiede almeno un mese di "prova" prima di poter tornare all'attività fisica in modo regolare e con i volumi simili a quelli prima della malattia.

### CONTROLLA LA TUA ALIMENTAZIONE

Un ottimo rinforzo all'attività sportiva e al sistema immunitario arriva sicuramente dall'alimentazione, che dev'essere ricca di **vitamine**, in particolare C e D, contenute per esempio in agrumi, kiwi, fragole, lattuga e spinaci, ma anche in ortaggi come broccoli, cavolfiori, pomodori.

Senza dimenticare **minerali** come lo zinco, molto utile nei processi di infiammazione e presente in cereali, legumi ma anche carni e prodotti ittici.

È parimenti importante ripartire nella giusta misura l'apporto calorico giornaliero degli alimenti: **prima colazione 20%, spuntino della mattina 5%, pranzo 40%, spuntino del pomeriggio 5% e cena 30%**.

Un'alimentazione sana e corretta dovrebbe fornire tutti i micronutrienti necessari per far funzionare al meglio le difese immunitarie, ma dietologi e medici consigliano un supplemento di vitamina D, visto che gran parte della popolazione ne è spesso carente.

Si tratta di un importante nutriente fondamentale per la salute delle ossa e per il corretto trofismo muscolare. Anche gli aminoacidi ramificati vengono proposti per contrastare l'affaticamento, migliorare la concentrazione, le performance sportive e ridurre la perdita di massa muscolare causata dalla forzata inattività nel corso della pandemia.

Fonte: <https://www.auxologico.it/sport-dopo-covid-ricominciare>

SCALA DI BORG		la Percezione dello Sforzo	% FC max	% VO2 max
6	Fatica nulla (seduto, leggere, guardare la TV)		20%	30%
7	Estremamente leggero (movimento facile)		30%	
8	//		40%	
9	Molto leggero (camminata rilassata, piegare gli abiti)		50%	
10	//		55%	30% - 49%
11	Leggero (riscaldamento blando)		60%	
12	//		65%	50% - 75%
13	Un pò pesante (camminare a passo sostenuto)		70%	
14	//		75%	75% - 84%
15	Pesante (intensità impegnativa, pedalare, nuotare)		80%	
16	//		85%	
17	Molto pesante (intensità molto impegnativa)		90%	>85%
18	//		95%	
19	Estremamente pesante (sprint finale di una corsa)		100%	
20	Massimo sforzo (intensità impossibile da mantenere)	ESAURIMENTO		

## La nostra divisa da Nordic Walking

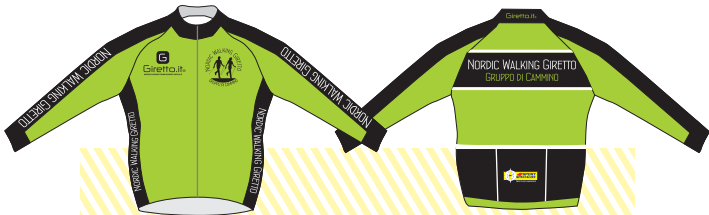
### Maglia tecnica estiva



### Gilet antivento estivo



### Giubbino wind invernale



### Scaldacollo/cappellino



### Calze tecniche

