

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoncini, adatta a quasi tutti. Si può fare ovunque e in qualsiasi stagione, da soli o in compagnia, con benefici psicofisici.

di MAURIZIO BIANCHI

BENESSERE di buon passo



Il nordic walking, o camminata nordica con i bastoncini, era nato per allenare allo sci di fondo in mancanza di neve. Si è poi evoluto in una pratica sportiva autonoma, con appassionati di ogni età che hanno scoperto il modo di tenersi in forma tutto l'anno e in qualsiasi luogo, città,

campagna, mare, montagna. In Italia ci sono diverse associazioni, nazionali e regionali, che promuovono questa attività e mettono a disposizione istruttori qualificati per insegnare i principi tecnici, in particolare come coordinare l'azione delle gambe e dei bastoncini.

PRATICA, DOVE E COME

- Il nordic walking è alla portata di tutti o quasi. Consigliabile, come sempre prima di intraprendere qualsiasi attività sportiva, una visita medica. Poche lezioni bastano per imparare l'impostazione e capire la funzione dei bastoncini, che servono sia ad assicurare equilibrio sia a imprimere una spinta tale da ottenere una maggiore ampiezza del passo, senza penalizzare la fluidità del movimento alternato braccia-gambe.
- L'equipaggiamento è ridotto all'essenziale: abbigliamento sportivo consono al clima, scarpe da jogging o scarponcini da trekking leggeri. Fondamentale dotarsi di bastoncini specifici per questo sport.
- Il luogo ideale è rappresentato da sentieri e sterrati con pendenza variabile, ma non ripidi. Si possono battere anche percorsi sabbiosi o innevati (calzando le ciaspole), purché dalla superficie compatta per sostenere l'appoggio del piede e la spinta dei bastoncini.

LUNGA VITA AL CUORE

«Il nordic walking», afferma il cardiologo e medico dello sport Stefano Aglieri dell'Istituto clinico Humanitas di Milano, «fa parte degli sport detti aerobici, quali ciclismo, nuoto, jogging, corsa, fit walking, sci di fondo. Se praticati 3-4 volte alla settimana per almeno 30-45 minuti, sono un'opportunità per prevenire le malattie cardiovascolari, rallentare l'invecchiamento. Queste attività motorie influiscono, infatti, positivamente sul funzionamento del cuore, che diventa più resistente allo sforzo. Potenziano la respirazione, agevolando l'ossigenazione del sangue. Migliorano il metabolismo, danno una mano a demolire la massa adiposa, perché si bruciano più grassi per produrre energia, e a mantenere integra o accrescere la massa magra costituita dai muscoli, che si tonificano e aumentano di volume». Rispetto alla camminata sportiva, quella con i bastoncini coinvolge più intensamente la muscolatura di tronco, spalle, braccia, maggiorando così il consumo di energia: è stato stimato che, a parità di andatura, si possono bruciare fino a 280 calorie l'ora, praticando il nordic walking si arriva a circa 450.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Ani-Associazione nordic fitness italiana
www.nordicwalking.it
- Anwi-Associazione nordic walking Italia
www.anwi.it
- Finw-Federazione italiana nordic walking
www.federazioneitaliananordicwalking.org
- Cai-Club alpino italiano, sezione di Milano
www.caimilano.eu
- Nordic walking time
www.nordicwalkingtime.it
- Scuola italiana nordic walking
www.scuolaitaliananordicwalking.it