

Fa bene al cuore e mantiene la linea.
dalla Scandinavia ai nostri parchi
dilaga la camminata con i bastoncini

A qualcuno piace nordica

LO SPORT

Facile, poco costoso e divertente. Risultato? Tutti pazzi per il Nordic walking, ovvero la camminata scandinava, per molti appassionati considerata come la miglior invenzione finlandese dopo la sauna. Uno sport che dai monti ora sbarca anche in collina, sulle spiagge. E nei parchi cittadini. Non a caso a Roma, sabato prossimo si terrà a Villa Pamphili, a partire dalle 9.30, un corso base. Obiettivo: apprendere la tecnica delle 5 fasi della Scuola Italiana Nordic walking. La settimana successiva, sabato 20, i fan di questa tecnica potranno invece seguire un altro corso di Nw questa volta a Villa Ada o al Parco degli Acquedotti (www.nordicwalking.it)

Nato nei Paesi scandinavi era inizialmente praticato dagli atleti dello sci di fondo durante gli allenamenti estivi. Successivamente è stato perfezionato e sviluppato

in un vero e proprio esercizio di fitness. Il Nw, infatti, consiste in una camminata (e talvolta corse e saltelli) con scarpe da ginnastica e bastoni - o meglio, bastoncini - tra le mani.

I BENEFICI

È un modo facile e naturale per mantenersi in forma, da praticare all'aria aperta. Fa bene a cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Una tecnica che si suddivide in tre livelli d'impegno: benessere, fitness e sport, ovvero camminata dolce, allenamento aerobico

**SABATO
LEZIONI DI BASE
A ROMA A VILLA ADA
A VILLA PAMPHILI
E AL PARCO
DEGLI ACQUEDOTTI**

ed esercizi per gli atleti.

Come nel resto del mondo anche in Italia il numero degli appassionati sta crescendo. «È uno sport completo e non competitivo» spiega chi pratica questa attività dolce che tonifica la muscolatura del 90 per cento del corpo, migliora la postura senza affaticare le articolazioni.

COME LO SCI DI FONDO

Nella camminata normale si utilizzano solo le gambe, il Nordic walking invece coinvolge anche la parte superiore, grazie all'uso dei bastoncini, e lavora sulla colonna vertebrale, distendendola. Si può praticare tutto l'anno: anche per questo è uno sport adatto a tutti, ma oggi a praticarlo sono soprattutto persone dai 45 anni in su.

In molti credono che camminare



TUTTI I MUSCOLI

Camminare con i bastoncini a passo veloce consente di muovere ben 600 muscoli dalla testa ai piedi

con i bastoncini sia cosa scontata e facile. Ma non è così. Fin dai primi passi, infatti, ci si rende conto che il movimento è diverso, molto più completo, non a caso il tipo di impegno fisico richiesto è paragonabile allo sci di fondo. Lo sforzo che comporta il Nw, se eseguito correttamente, produce una serie di benefici che vanno dal mantenimento della linea alla salute del cuore e delle articolazioni.

È indicato per dimagrire visto il grande consumo energetico (si muovono 600 muscoli). Non solo: chi soffre di mal di schiena troverà nel Nw un buon esercizio per riconquistare la postura corretta, va bene per i solitari e per chi ha voglia di farsi una camminata in compagnia.

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le regole

Scarpe da jogging e calzini antiscivolo



► **VESTITI** Può essere utilizzato lo stesso abbigliamento che si adotta per il jogging. Scegliere tessuti ultratraspiranti e, allo stesso tempo, impermeabili e antivento

► **SCARPE** Da ginnastica o da jogging vanno bene. L'ideale sarebbe la scarpa da walking che sostiene bene la rullata del piede. Per percorsi in montagna è consigliabile usare scarpe da nordic walking

► **CALZINI** Attenzione alla scelta, hanno un ruolo importante. Devono essere molto aderenti e antiscivolo in modo che non facciano delle pieghe nelle calzature. Così si evitano le vesciche

► **GUANTI** Usare appositi guanti con un'imbottitura tra pollice e indice. Ottimi quelli utilizzati per lo sci di fondo. Sconsigliati i modelli troppo pesanti, impediscono la sensibilità sull'impugnatura