

Allenarsi camminando nel verde con il Gruppo FITNESS - VIRTUS Locarno

La marcia con i bastoncini permette di allenare il 90% dei muscoli

Pare sia la migliore invenzione finlandese dopo la sauna. E dà benefici ancora maggiori. Il *Nordic Walking*, la camminata con i bastoncini, nacque attorno al 1930 quando gli atleti dello sci di fondo iniziarono a praticarlo in occasione degli allenamenti estivi. Inizialmente non era adatto per il fitness e il tempo libero per via della lunghezza dei bastoncini che richiedeva una tecnica difficile e implicava uno sforzo molto intenso nell'allenamento. A partire dal 1980, però, un produttore finlandese riuscì a eliminare le difficoltà e gli svantaggi dei bastoni tradizionali facendo del *Nordic Walking* un'attività fisica e ricreativa alla portata di tutti. Al pari del nuoto è uno sport completo che favorisce salute e resistenza, con un consumo energetico fino al 46% superiore rispetto a una camminata normale. In pochissimi anni si è diffuso rapidamente in quasi tutta Europa tanto che in questo momento il *Nordic Walking* è una delle discipline in maggior crescita.

Benefici

Il *Nordic Walking* allena contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio che la quasi totalità della muscolatura del corpo (600 muscoli, circa il 90%). Praticandolo si bruciano 400 calorie all'ora, si dimagrisce e si previene il mal di schiena. Rispetto alla corsa è più salutare in quanto il peso del corpo non grava solo su una gamba (come nel jogging) e quindi non si sforzano eccessivamente le articolazioni. E rispetto a una normale camminata è più efficace, perché grazie all'uso dei bastoncini, si utilizza anche la parte superiore del corpo: spalle, braccia e schiena.

Ecco nel dettaglio i benefici che derivano da questa attività semplice ma davvero valida: aiuta a mantenere il peso forma e a perdere chili di troppo; aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 battiti al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa velocità; tonifica e rafforza la muscolatura di tutto il corpo; riduce le tensioni muscolari e i dolori nella zona delle spalle e della nuca; migliora flessibilità e mobilità delle articolazioni; affina la coordinazione; potenzia il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale: è importante, infatti, nella prevenzione e nella cura dei problemi di schiena; ottimizza la postura; aiuta a combattere stress e depressione; rafforza il sistema immunitario. Anche persone in convalescenza, con problemi fisici e limitazioni di movimento, possono ottenere col *Nordic Walking* un recupero più veloce. Un vero toccasana, quindi, che può essere praticato ovunque, anche se i suoi migliori effetti psicofisici li dà lontano dal caos cittadino: nei parchi, nei sentieri dei boschi, in campagna, in spiaggia, in montagna. In mancanza di spazi aperti, una salutare pratica giornaliera si può fare anche in città utilizzando degli speciali gommini antiscivolo sulle punte dei bastoni che si possono usare sull'asfalto

Come si pratica

È importantissimo imparare la tecnica corretta fin dall'inizio perché un'impostazione sbagliata è difficile da correggere in seguito. In concreto questo sport consiste nel camminare a passo sostenuto muovendo contemporaneamente le braccia: il passo è caratterizzato da una falcata piuttosto ampia che consente alle braccia di raggiungere la

massima estensione. A differenza del trekking, nel quale il bastone viene puntato in avanti per ottenere più equilibrio, nel *Nordic Walking* il bastoncino viene puntato all'indietro perché aiuta a spingere. Il movimento del bastone avviene sempre vicino al corpo, che è leggermente flesso in avanti. Attenzione al piede che non deve essere appoggiato solo in punta ma compiere l'intero movimento. Per questo motivo è bene utilizzare delle scarpe adatte, né troppo rigide, né troppo morbide.

Tre consigli veloci per non sbagliare:

1) calcolare la misura giusta dei bastoncini è fondamentale. Una formula è la propria altezza moltiplicata per 0,68, oppure si può definire impugnandola e verificando se il gomito forma un angolo retto;

2) i bastoncini migliori sono quelle con l'impugnatura a mò di guanto;

3) impugnare i bastoncini senza serrare le mani per fare meno fatica, la corretta esecuzione del movimento prevede il costante aprirsi e chiudersi della mano.

Ti attendiamo al martedì dalle 18.15 alle 20.00

con ritrovo nella palestra comunale dei Saleggi di Locarno

con due paia di pantofole (interno / esterno)

***A disposizione bastoncini di varie misure
per valutare la vostra preferenza***
