

La salute vien camminando A passo di nordic walking

Si chiama nordic walking, ossia "camminata nordica": sport aerobico all'aria aperta, conosciuto in Scandinavia, da poco attecchito anche in Italia.

Ad attirare non è solo il nome straniero, ma le immagini che evoca: camminare in mezzo alla natura, magari nei boschi o sulla neve. Ebbene, rassicuratevi: il nordic walking viene praticato anche in città, e questa è sicuramente una buona notizia per chi non ha tempo di muoversi troppo da casa.

Un centinaio di podisti

La testimonianza di come questa nuova disciplina sta prendendo piede è stato il primo raduno invernale provinciale di nordic walking, domenica scorso

a Cremella al Parco del Curo-ne.

Oltre un centinaio di podisti si sono ritrovati di buon mattino sul luogo dell'appuntamento, il piazzale del negozio DF Sport Specialist di Bevera. Tra i "walker" anche tanti bimbi, anziani e famiglie, che con i loro bastoncini ticchettanti, hanno percorso i 12 chilometri della manifestazione podistica non competitiva a passo libero del 35mo tro-

feo in memoria **Ambrogio Longoni**. Presenti anche alcuni istruttori nazionali di nordic walking, oltre a tanti praticanti appassionati e curiosi. A spiegare questa nuovissima disciplina, cugina della più nota ginnastica pre-sciistica, è **Gianluigi Maggioni**, presidente del Giretto, as-

sociazione bulciaghese che ha organizzato il raduno e che tiene corsi di nordic walking. «In realtà, anche se questa pratica sportiva assomiglia alla pre-sciistica, si tratta di tutt'altra cosa.

Movimento alternato

Quello che si sta diffondendo è uno sport completamente a sé - precisa Maggioni - Il nordic walking, con il tipico movimento alternato tra braccia e gambe, è una tecnica particolare che permette di utilizzare quasi il 90% dei muscoli facendo attività fitness. Questo movimento, che distende i muscoli della schiena e le vertebre, dà beneficio in particolare all'apparato locomotore e alla spina dorsale». Il bastone spinge il corpo in avanti, dà un movimento cadenzato e mentre si cammina, anche il busto si muove, come in una sorta di danza. Una danza

con la quale si percorrono armoniosamente chilometri: con meno fatica, visto il sostegno delle braccia che poggiano sui bastoni, e grazie anche al ritmo, che non viene mai perso.

«Oltre a distendere la spina dorsale, questa tecnica che insegniamo serve a migliorare la postura: con il Nordic Walking si impara di nuovo a camminare bene eretti e a utilizzare l'oscillazione delle spalle. Oggi, del resto - afferma Gianluigi Maggioni - camminiamo tutti in maniera piuttosto rigida: con il nordic walking recuperiamo la camminata originale che prevede la rototraslazione di spalle e bacino».

Uno sport destinato ad entusiasmare visto che rappresenta un'attività aerobica all'aria aperta, poco impegnativa e socializzante.

L'evento di domenica rientrava nel progetto "Pillole di salute": le prove gratuite di varie discipline sportive offerte dai centri sportivi che aderiscono all'iniziativa, targata asl e Il Giretto. Fino a settembre si potranno spendere i bonus gratuiti reperibili sul sito del Giretto. ■ **L. Bos.**

Una tecnica che permette di utilizzare quasi il 90% dei muscoli

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

