NORDIC WALKING / La prima associazione

Una cura miracolosa? No, solo la salute in cammino

di **Vito Minguzzi**

BASSA ROMAGNA. All'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei ed addominali, aumenta la capacità di coordinazione: a prima vista sembrerebbe davvero una cura miracolosa, invece è il Nordic Walking, un nuovo metodo per praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Ed ora nella Bassa Romagna è nata un'associazione sportiva dedicata.
A Massa Lombarda c'è un bellissimo canale, il Canale dei Molini: ogni massese lo conosce perché lo ha percorso almeno una volta a piedi, correndo col proprio cane, da solo, in compagnia ed in ogni stagione. Il canale è comodo perchè è proprio appena "fuori dalla porta di casa". Inoltre, attorno a Massa Lombarda ci sono infiniti percorsi che possono essere sfruttati in questo modo: stradine sterrate in mezzo alla bellissima campagna o, ancor meglio, rivali di fiumi o canali. Ad esempio si può salire sul ponte a Sant'Agata e avventurarsi lungo la sponda del Santerno con la certezza di trovare il percorso ideale per soddisfare la voglia di muoversi . Queste rive si prestano molto bene per questa disciplina. Percorrerle facendo Nordic Walking significherà goderne la bellezza e sfruttarle per il proprio benessere.

I benefici e la tecnica

Il camminare, come ogni forma di esercizio fisico, è stato studiato in tutte le sue caratteristiche cinematiche, energetiche e biomeccaniche. Per quanto ognuno di noi sia buon interprete del gesto del camminare, esistono ottimizzazioni in grado di renderlo meccanicamente più efficace, metabolicamente più allettante, fisicamente completo coinvolgendo nell'atto propulsivo non solo, come è ovvio gli arti inferiori, ma anche gli arti superiori attraverso l'uso di speciali bastoncini.
E' importante imparare la tecnica corretta per ottenere il massimo dei benefici. Istruttori qualificati sono in grado di aiutare e fornire le basi fondamentali per eseguire il movimento in modo opportuno.
I bastoncini hanno la funzione di spinta per coinvolgere la maggior parte dei muscoli della parte alta del corpo al fine di aumentare il dispendio energetico e soprattutto per favorire un esercizio benefico per il sistema cardiocircolatorio.
Sinteticamente le differenze fra un cammino normale ed un cammino in N.W. consistono nell'uso dei citati bastoncini molto simili nell'impugnatura a quelli dello sci di fondo. L'altezza del bastoncino si calcola con una semplice formula (0,66x altezza della persona) e variandola in funzione del tipo di prestazione a cui si vuole giungere.
Gli arti superiori, tramite i bastoncini, non utilizzati come semplici appoggi ma come mezzo di spinta, partecipano come componente attiva all'azione di propulsione. Ciò favorisce l'avanzamento e l'alleggerimento del peso del corpo a vantaggio delle articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale favorendo la diminuzione dello stress dei muscoli della schiena.
Inoltre le mani, che grazie a speciali laccioli hanno la possibilità di eseguire un movimento di apertura in fase di spinta e chiusura in fase di recupero del bastoncino, diventano organo di supporto al cuore in quanto facilitano la circolazione del sangue.
Altri organi estremamente importanti al fine del raggiungimento del massimo beneficio sono i piedi. Essi governano un po' tutti i movimenti che gambe, braccia e spalle faranno nel corso dell'azione di camminare. I piedi assumono veste di organo posturale e vascolare.
Nordic Walking non rappresenta solo una piacevolissima attività fisica, utile a mantenersi in forma in modo soffice e naturale, ma anche una disciplina che, oltre alla forma, persegue la " Formazione" della persona che lo pratica nei suoi molteplici ambiti.
La neonata associazione locale di Nordic Walking intende proporsi quale avanguardia e punto di riferimento nell'area della Bassa Romagna avvalendosi di un istruttore diplomato dalla Scuola Italiana Nordic Walking.
Il programma comprende corsi base per l'acquisizione della tecnica specifica, camminate di allenamento, corsi per bambini ed anziani ed uscite nei comuni della Bassa Romagna ed in altre zone turisticamente interessanti, una palestra naturale sotto sotto il cielo della Romagna
Per info visitate il sito www.nordicwalkingbassaromagna.com