

Il Nordic Walking fa bene. Ecco perchè. di Monica Deiana

di MONICA DEIANA *



Il Nordic Walking si va sempre più diffondendo anche nel nostro territorio. Se ne parla molto tuttavia credo manchi ancora un pò di informazione, quella che vogliamo fare qui, affinché possa arrivare un messaggio di quanto il Nordic Walking può dare, ovvero quello di mantenersi in salute e in forma proprio sfruttando un territorio bello come il nostro, pianeggiante, con qualche dislivello leggero in collina. Ed è proprio sui terreni pianeggianti che si può sfruttare al meglio l'utilizzo funzionale dei bastoncini, al fine di ottenere un lavoro ottimale dei principali gruppi muscolari coinvolti.

Quanti di voi avranno infatti visto praticare questa particolare, singolare disciplina con i bastoncini anche in spiaggia? Sembrerà strano perchè solitamente è più facile associare l'utilizzo di particolari bastoncini in altri scenari, come ad esempio la montagna. E quante volte siamo stati derisi noi praticanti del Nordic Walking quando eravamo i primi a muovere i passi con i bastoncini con "simpaticissime" battute del tipo "scusate, avete dimenticato gli sci?" o qualcosa del genere...

Entriamo quindi nel merito. Il Nordic Walking è di fatto una forma di cammino "adattato" che consente di sfruttare il massimo delle spinte mediante quattro appoggi vincolari, quelli delle gambe partendo da un corretto appoggio plantare e quelli delle braccia, i quali, attraverso la catena cinematica chiusa spalla, braccio, polso, bastoncino, suolo ci consentiranno una spinta pari a quella generata dalle gambe. L'inserimento del bastoncino, nel quale andremo a scaricare il

peso gravitativo verticale sgravandolo dalla colonna vertebrale e dalle articolazioni delle ginocchia, ci consentirà un atteggiamento biomeccanico corretto che migliorerà nel tempo anche la nostra postura.

Per questi motivi è consigliabile la pratica anche a chi soffre di patologie del ginocchio e della schiena (protusioni discali), recupero da traumi e come forma di preparazione propedeutica per altri tipi di sport, ma non solo, i pazienti con malattie metaboliche hanno migliorato i propri valori (test glicemico, valori dei trigliceridi e colesterolo) infine oltre alla cura, ai fini della prevenzione per mantenere un corpo ossigenato che si fortifica mediante la pratica all'aria aperta anche nelle stagioni più fredde con un adeguato abbigliamento traspirante. Buona regola insieme all'attività motoria è sicuramente un'alimentazione sana, ricca di verdure, proteine vegetali, frutta e cereali integrali insieme con un buon apporto di acqua durante la giornata, lontano dai pasti.

Anche per questo appuntamento è tutto. Avete domande, curiosità? Potete scrivermi (*monica@energianordicwalking*) oppure ci vediamo direttamente in cammino!

* Istruttrice di Nordic Walking

Moria di imprese, nel 2012 finite nel nulla 168 aziende

I dati diffusi da Infocamere Movimprese elaborati e comunicati dall'Ufficio Statistica della Provincia di Rimini sono impietosi. Il saldo tra nascite e cessazioni tra 2011 e 2012 segna un "bel" segno negativo: - 168 aziende. Tante sarebbero le aziende in meno nella nostra provincia. Il dettaglio: 2940 imprese cessate a fine 2012 contro le 2749 del 2011. Al tempo stesso, le nuove iscrizioni scendono da 2888 a 2851. Le imprese attive sul territorio provinciale scendono da 35949 a 35781.

A soffrire di più è il settore delle costruzioni, con -102 imprese rispetto al 2011 (pari a -1,8%); segue il manifatturiero, con -82 aziende (-2,9%). La percentuale negativa è superiore perché le imprese di costruzioni sono di più: 5622 contro le 2760 del manifatturiero. Al terzo posto si colloca il settore, da tempo in crisi endemica a livello nazionale, comprendente agricoltura, silvicoltura e pesca (-58 imprese, -1,9%). Le imprese sono scese, per questo comparto, dalle 2987 del 2011 alle 2929 del 2012. Il settore riguardante il commercio all'ingrosso e al dettaglio, le riparazioni di autoveicoli e motocicli è anch'esso in segno negativo con un saldo di -23 imprese, dopo lunghi anni di saldo attivo. Le imprese, infatti, scendono complessivamente da 9378 (2011) a 9355 (2012). "Quando tre settori portanti come le costruzioni, il manifatturiero e l'agroalimentare appaiono a consuntivo con segno "-" è evidente che ci troviamo dinnanzi ad una sofferenza complessiva del nostro territorio - **ha commentato l'Assessore alle Attività Produttive della Provincia di Rimini, Juri Magrini.**

“I dati diffusi da Infocamere Movimprese certificano una realtà che da almeno due anni andiamo descrivendo” dichiara **Mauro Gardenghi, segretario generale di Confartigiano della provincia di Rimini.** – Le piccole e medie imprese, quelle che identifichiamo come ceto medio produttivo, soffrono perché stremate da un livello di tassazione che tarpa le ali ad ogni programma di sviluppo, da una burocrazia soffocante, dalla quasi impossibilità di accedere al credito. Altri i problemi si aggiungono: costi energetici esorbitanti, rigidità e costo del lavoro, cuneo fiscale, mancanza di infrastrutture, giustizia lenta, progressiva distanza fra la sofisticata ricerca universitaria e ciò che servirebbe davvero alle imprese. Così è impossibile ‘fare impresa’.” I problemi sul tavolo sono molti. “Dalle Amministrazioni ascoltiamo quasi soltanto demagogia, picconate e criminalizzazioni. Mentre i problemi giacciono irrisolti, si incentivano le fratture, si esaltano i particolarismi. Cerchiamo tutti una maggiore concretezza. Per uscire dalla recessione – conclude Gardenghi – dobbiamo creare nuovo lavoro, soprattutto per i giovani. Ma non ci sarà lavoro se non ci saranno imprese; e non ci sarà crescita se non ci sarà lavoro.”

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Crisi, quali le cause e come superarle. Incontro-dibattito

A entrare nel merito di quali siano le possibili vie di uscita dall'attuale stato di crisi, sarà l'economista Stefano Zamagni in un incontro organizzato dalla Fondazione "Igino Righetti" di Rimini per martedì 29 gennaio. L'appuntamento è alle ore 18 in via Cairoli 63 nell'aula magna "Maria Massani". Stefano Zamagni insegna Economia Politica all'Università di Bologna.

