

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