

Camminata nordica quando la ginnastica è piena di fantasia

Numerosi gli esercizi possibili con i bastoncini che alleviano il carico su ginocchia, anche e articolazioni

■ ■ Si chiama "Nordic Walking" ed è una disciplina emergente entrata a pieno diritto nel mondo fitness e che quest'anno fa il proprio debutto ufficiale a RiminiWellness, la più importante rassegna di fitness e benessere che si sta svolgendo in questi giorni alla Fiera di Rimini.

Il Nordic Walking prevede lo svolgimento di numerosi esercizi attraverso l'utilizzo di due bastoni molto simili a due racchette da sci. L'appoggio del bastone sul terreno permette una notevole riduzione del carico delle articolazioni, delle ginocchia e delle anche. Il Nordic Walking è un allenamento per tutti, anche per chi ha problemi di sovrappeso poiché distribuisce il carico di lavoro su tutto l'apparato locomotore. I benefici vanno dal miglioramento delle prestazioni di cuore e polmoni alla tonificazione e al rafforzamento della muscolatura



di tutto il corpo. La "camminata nordica" sta avendo una grande espansione in tutto il mondo, Italia compresa. Un aspetto particolare è dato dal fatto che il NordicWal-

king si può svolgere anche in spiaggia, sia nella buona stagione sia quando le temperature saranno un po' più rigide. (r.s.)