

Una camminata in riva al

Due passi sul bagnasciuga per bruciare i grassi, tonificare i muscoli e scaricare lo stress accumulato durante l'anno: tutti i benefici di un'attività semplice e alla portata di tutti.

Rassodare gambe, cosce, addominali e glutei, migliorare la postura e prevenire osteoporosi e artrosi: per godere di tutti questi benefici non serve una palestra iper-accessoriata o capacità ginniche sopra la media, basta camminare sulla spiaggia. Con un po' di costanza e metodo, quest'attività semplice e rilassante che tutti fanno volentieri al mare, tra una nuotata e una pagina di parole crociate e l'altra, può diventare un vero e proprio toccasana per il corpo e per lo spirito.

Alcuni consigli

Per trasformare la passeggiata quotidiana in uno sport, è bene sapere che la spiaggia è una palestra naturale con rischi praticamente nulli. Se siete sedentari durante tutto l'anno, incominciate con venti minuti di camminata a passo svelto, alternando tratti sulla sabbia bagnata a quelli sulla sabbia asciutta: in questo modo i muscoli riceveranno sollecitazioni diverse a beneficio della circolazione sanguigna. Aumentate gradatamente giorno dopo giorno, ricordandovi di tenere un ritmo sostenuto e una falcata ampia. L'ideale è trovarsi un compagno di allenamento con cui chiacchierare, l'importante è che abbia la vostra stessa velocità. Chi pratica con regolarità sport durante l'anno, può viverla come un'attività di defaticamento per consumare un po' di calorie e tenersi in allenamento. Indossate pantaloncini e maglietta di

cotone o direttamente un costume comodo, spalatevi di abbondante crema solare e non dimenticatevi il cappellino in testa per proteggervi dalle insolazioni: siete pronti per la vostra camminata. I vantaggi che ne trarrete saranno tantissimi, uno tra tutti è la riduzione delle possibilità di avere un tumore al colon: secondo uno studio pubblicato sull'International Journal of Cancer chi fa una passeggiata di un'ora a passo svelto ha il 31% di possibilità in meno di sviluppare questa patologia. Inoltre camminare veloce rafforza il sistema immunitario, previene i disturbi cardiocircolatori ed è un toccasana per l'umore, perché elimina lo stress accumulato durante l'anno e



mare



contribuisce a mettere in circolo le endorfine.

Dove andare

Per praticare queste salutari camminate si può approfittare delle spiagge delle località marine di villeggiatura in cui ci si trova con la famiglia, ma per chi non vuole allontanarsi troppo da casa il nostro splendido territorio offre numerose alternative. Ad esempio si può passeggiare a piedi nudi sulle spiagge attorno al Lago di Ledro, che è uno tra i più belli e puliti del Trentino, situato a 650 m d'altitudine. Dopo la camminata si può anche fare un tuffo, perché le sue acque sono balneabili, sicure e non agitate da correnti esterne e in estate raggiungono i 24 gradi.

[segue]

La bibita ideale

Sotto il sole si suda e si perdono molti liquidi: l'ideale è bere durante l'esercizio fisico e reintegrare quelli persi. «Noi consigliamo sempre di portarsi appresso una borraccia con dell'acqua o delle bevande isotoniche più specifiche», spiega Attilio Angeli, personal trainer e istruttore nazionale di nordic walking e uno dei responsabili della Scuola Nordic Walking Trentino, «quando si cammina tanto e si fa attività a un certo livello bisogna reintegrare i sali minerali e le vitamine persi. Io consiglio le soluzioni più naturali possibili: ad esempio una bibita con acqua, limone, fruttosio e una punta di sale è perfetta».



Per gli amanti della montagna

Per chi preferisce passeggiare su e giù per i sentieri di montagna piuttosto che sul bagnasciuga c'è il nordic walking, una disciplina che prevede la camminata veloce con l'ausilio di bastoni. Per godere di tutti i benefici di questa pratica, il bastone deve essere commisurato all'altezza della persona, deve avere una canna resistente, rigida e flessibile, un'impugnatura ergonomica e un laccio apposito, mentre le scarpe non devono avere la suola troppo rigida. Il nostro territorio offre molte possibilità per praticare al meglio questo sport, come la scuola Nordic Walking Trentino.

Per saperne di più www.anwi.it



Oppure si può optare per il lago di Molveno, situato nel territorio dei comuni di Molveno e San Lorenzo in Banale, circondato da una suggestiva cornice montuosa. Il pendio settentrionale, dove si trova l'abitato di Molveno, si distende verso il lago con prati pianeggianti e spiagge, il "lido di Molveno", molto frequentato in estate, con campi di beach volley con soffice sabbia circondati da curati prati inglesi. In alternativa ci sono i laghi di Levico e Caldonazzo, vicini tra loro e separati dal Colle di Tenna: quello di Levico sorge accanto alla località termale di Levico Terme, e sulle sue sponde si trovano un lido e un parco, per poter scegliere se camminare sulla sabbia o nel verde. Nella comunità di valle Alta Valsugana e Bersntol si trova invece il lago di Caldonazzo, che non ha nulla da invidiare ai lidi delle riviere marine: l'ampia spiaggia è attrezzata con ombrelloni, sedie, sdraio e lettini, tavoli, cabine, pontili e trampolino; adiacenti alla spiaggia, per camminare nel verde ci sono due ampi boschetti ombrosi, e il tutto è sorvegliato dagli assistenti bagnanti.



Il lato poetico dello sport



Il cammino non è solo un fatto corporeo, è anche una questione spirituale. Lo spiega bene il libro di Luca Gianotti "L'arte del camminare, consigli per partire con il piede giusto", con prefazione del collettivo di scrittori Wu Ming 2 (Ediciclo Editore). Vuole essere un piccolo manuale zen per camminatori. Sia per gli esperti, che troveranno stimoli di approfondimento, sia per principianti, per chi ad esempio vuole percorrere il cammino di Santiago di Compostela ma non trova il coraggio di farlo. Questo volume è un aiuto alla riflessione su come camminare con consapevolezza, per vivere il cammino come esperienza profonda e terapeutica; un libro dove si riflette anche sul tema dell'impatto dell'essere viaggiatori e di come essere viaggiatori consapevoli, solidali e responsabili. Altri temi del libro sono il camminare con i bambini, con gli asini, come preparare uno zaino, come leggere il cielo, come evitare i pericoli, cosa mangiare in cammino, quali erbe raccogliere lungo il percorso, e altro ancora. Ma sempre con l'obiettivo di vivere il qui e l'ora del camminare, che è sia un fatto fisico che interiore.

Libro del mese

L'arte del camminare, consigli per partire con il piede giusto

Autore: Gianotti Luca

Edizioni: Ediciclo Editore

Economica Feltrinelli

Anno di pubblicazione: 2011

Prezzo: 14,50 euro

Page: 151

