

Linea, bellezza,

moda, benessere, psicologia

€ 1,90

Sil notte donna

Cellulite
vizio di famiglia

I peeling
potenziati

Moda
di primavera

Test
perché sei
sempre stanca

7 diete

Mességué • yogurt • pasta
Chenot • zona • luna • vitamine



A woman is the central figure, standing in a snowy landscape. She is wearing a grey knit beanie with a pom-pom, a red long-sleeved shirt, a grey and black quilted vest, black gloves, and black ski pants. She is smiling and looking towards the camera. She holds two ski poles, one in each hand. The background is a soft-focus snowy scene with some evergreen branches on the left. The overall tone is bright and cheerful.

Movimento

Sci di fondo

versione fitness

La lezione

Di solito la prima lezione comincia con una serie di esercizi preparatori come spostamenti laterali o scivolamenti avanti e indietro. Questi movimenti si eseguono prima senza gli sci, poi con gli sci ai piedi, per prendere confidenza con l'attrezzatura e acquistare sicurezza.

- Dopo circa 15 minuti di preparazione, si viene portati su una pista pianeggiante per cimentarsi con la tecnica e con la prima "passeggiata". Si impara così a mantenere la giusta centralità del peso e il corretto assetto corporeo durante l'avanzamento e a spingere, scivolare, pattinare, fermarsi. Già dalla prima lezione tutti sono in grado di percorrere l'anello del campo scuola.

- Di solito 5-8 lezioni bastano per acquistare autonomia e per poter affrontare anche le prime salite e discese. Il numero di incontri con il maestro dipende dalle attitudini personali, ma anche dalla frequenza delle lezioni stesse: quanto più sono ravvicinate, tanto più facilmente si acquisisce la coordinazione necessaria per fare rapidi progressi.

Uno sport a metà tra lo sci e il pattinaggio, da fare in mezzo a boschi innevati, ma anche in palestra o in casa propria, ideale per rassodare la muscolatura dei glutei e delle gambe

È uno degli sport invernali più amati dalle donne, che negli ultimi anni lo praticano in numero sempre crescente. E il suo successo non è casuale. Lo sci di fondo (o sci nordico), infatti, è una disciplina che sembra fatta apposta per soddisfare la ricerca di benessere psicofisico tipica del pubblico femminile.

- Facile da imparare e molto efficace per mantenersi in forma, offre in più la possibilità di ricaricarsi e di annullare gli effetti dello stress con rigeneranti itinerari nel silenzio dei boschi, a stretto contatto con la natura.

Piacevole come una passeggiata...

Chi non l'ha mai provato crede che lo sci nordico sia uno sport molto difficile e faticoso, ma è una convinzione da sfatare. Al contrario, que-

sta disciplina comporta movimenti molto naturali, simili a quelli di una camminata.

- Personalizzando il ritmo di esecuzione, quindi, chiunque la può praticare, indipendentemente dall'età e dalla propria preparazione fisica di partenza.

...è adatto a tutti

Anche l'approccio per i principianti è dolce e meno traumatico rispetto a quello dello sci da discesa, che obbliga a cimentarsi subito con difficoltà apparentemente insormontabili per un neofita, come lo skilift e la pista ripida.

- Nel fondo, invece, si comincia su un campo scuola pianeggiante, si impara piano piano a muovere i primi passi e solo gradualmente il maestro accompagna a sperimentare le prime difficoltà, con fasi di "ambientamento" adatte a chi è alle prime armi.

Un nuovo approccio fitness

La grande novità nel mondo dello sci di fondo è rappresentata dalle lezioni con approccio fitness, proposte dalle scuole di alcune località montane in fase di sviluppo e diffusione.

- Il loro scopo è allargare in modo divertente la pratica di questo sport,

presentandolo come una disciplina fitness, adatta a chi, in città, frequenta i dinamici corsi di sala. Il nome di questa attività ibrida è proprio "ski fitness".

- Le lezioni, di gruppo, sono costruite dall'istruttore in modo vario, secondo le capacità degli allievi. Si svolgono sulla neve,

con gli sci ai piedi, equipaggiati con le "pelli di foca" (quelle strisce di pelo sintetico che si applicano alle solette per non scivolare durante le salite e le discese). Tutta la lezione è accompagnata dalla musica che scandisce il ritmo.

- Dopo una breve fase di riscaldamento si

affronta la parte centrale della lezione, durante la quale i movimenti tipici dello sci nordico (ad esempio piegamenti sulle gambe, aperture delle punte come nel passo pattinato, posizioni a spazzaneve) realizzati normalmente sulla pista sono combinati con passi semplici mutuati dall'aerobica: saltelli,

step-touch, spostamenti avanti e indietro.

- La musica che accompagna non è veloce come in un corso in palestra: i brani hanno un ritmo di 90-100 bpm, alla portata di tutti e adatti a muoversi con gli sci ai piedi.

- La lezione termina con alcuni minuti di stretching finale.

Le tecniche

▶ **N**ello sci di fondo i movimenti delle gambe sono coordinati a quelli delle braccia che, appoggiandosi ai bastoncini, aiutano ad avanzare con spinte ritmiche.

• Le tecniche utilizzate sono due, quella classica e quella di pattinaggio. È il maestro che valuta quale insegnare per prima e suggerisce la più idonea osservando le attitudini della persona, le sue precedenti esperienze sportive e i suoi interessi.

• In più c'è la tecnica di discesa, indispensabile per affrontare in sicurezza i tratti in pendenza.

1 **Tecnica classica**

Nella tecnica classica i movimenti (più o meno ampi e veloci) sono simili a quelli di una camminata, in cui gli sci scorrono paralleli fra loro all'interno di due binari tracciati sulla neve.

• È la tecnica più semplice, intuitiva e di facile approccio perché simula il movimento del camminare: per questo, di solito, è la prima a essere insegnata dal maestro. Prevede vari tipi di movimenti, fra cui il "passo alternato" e il "passo spinto".

2 **Tecnica di pattinaggio**

La tecnica di pattinaggio prevede invece movimenti paragonabili a quelli che si compiono sui pattini, in linea o da ghiaccio: si effermano delle spinte laterali con le gambe, coordinate alle spinte delle braccia.

• Richiede un impegno muscolare e un buon equilibrio. I movimenti più importanti sono il "pattinaggio con spinta" (lungo o corto) e il "pattinaggio con doppia spinta".

• I maestri lo insegnano come prima tecnica a chi ha già esperienze di pattinaggio, perché il gesto risulta molto simile.

3 **Tecnica di discesa**

In discesa (ma non è certo questo il percorso privilegiato dallo sci di fondo) i movimenti sono simili a quelli del tradizionale sci alpino.

• Mantenendo il baricentro basso, si effettuano pressioni alternate con le gambe, si distribuisce il peso del corpo su entrambi i piedi, si inclina il busto in avanti e si stendono le braccia, cercando di non uscire mai dai binari tracciati sulla neve.

Orienteering

Gli sci nordici sono protagonisti anche nella disciplina dell'"orienteering".

Uno sport che consiste in una gara di orientamento in mezzo al bosco, tra partecipanti dotati solo di bussola e cartina topografica.

• La sfida consiste nel portare a termine un percorso di difficoltà e durata variabile, passando per una serie di tappe obbligatoriamente.

• L'itinerario tra una tappa e l'altra viene scelto individualmente, seguendo sulla mappa il tragitto più comodo alle proprie capacità: vince chi sceglie il più veloce e arriva prima alla meta.

• L'orienteering prevede tre specialità: a piedi o in mountain bike d'inizio e sugli sci da fondo d'inverno.

• Non è tuttavia necessario affrontare le gare a tutte le velocità: si tratta infatti di uno sport "mentale" durante il quale si possono vedere gli animali del bosco e nel frattempo divertirsi.



Anche a casa

Sci di fondo a casa propria? Per le vere appassionati è possibile anche questo. Basta acquistare un simulatore e ci si può allenare anche davanti alla televisione.

• I piedi vengono appiattiti a due guide mobili che simulano gli sci, mentre le mani anziché stringere i bastoncini frano una

cordicella che si allunga e si accorcia seguendo i movimenti delle braccia.

• I modelli più sofisticati hanno diversi livelli di intensità e sono forniti di display che visualizzano tempo, distanza percorsa, velocità, calorie bruciate e, tramite un sensore da applicare all'anechito, anche la frequenza cardiaca.

I benefici

▶ Lo sci nordico è uno sport completo, che mette in gioco tutta la muscolatura in modo armonioso: non lavorano infatti solo le gambe e i glutei, che sono protagonisti nello sci da discesa, ma è coinvolta anche la parte alta del corpo, grazie al movimento di spinta sui bastoni. Quindi si tonificano anche gli addominali, i dorsali, le spalle e le braccia.

Per glutei, gambe e braccia

L'impegno muscolare è diverso nelle due tecniche. Chi desidera scolpire in particolare glutei, quadricipiti e pol-

pacci può optare per la tecnica di pattinaggio, perché le spinte laterali intensificano il lavoro della vita in giù. Per chi vuole modellare le spalle, le braccia e il dorso va bene la tecnica classica, perché l'impegno predominante riguarda la parte alta del corpo.

* Il fondo rappresenta un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora in modo considerevole le prestazioni del cuore e dei polmoni. Per chi ha buone capacità tecniche e ritmo sostenuto, il dispendio calorico è pari a quello

della corsa veloce e può arrivare fino a 600-700 calorie in un'ora.

Per distendere la mente

Gli effetti antistress della disciplina sono sorprendenti, grazie all'ambiente naturale in cui la si pratica.

* La possibilità di procedere lentamente nel bosco, contemplando il panorama e cercando le impronte lasciate dagli animali selvatici, ha grandi potenzialità rilassanti. La salubrità dell'aria, inoltre, è un'occasione per riossigenare l'organismo e disinnescarlo dall'inquinamento.

Costi

Le scuole di sci delle varie località montane propongono corsi con formule diverse. Ci sono

lezioni occasionali, singole o collettive, e "pacchetti" di varia durata (ad esempio per una settimana bianca).

* Mediamente una lezione dura un'ora. Il costo orientativo per una persona è di 30,00 euro all'ora.

L'attrezzatura e l'abbigliamento

Nello sci nordico si usano sci lunghi e stretti, privi di lamine, e particolari scarpette che si fissano agli sci solo in punta, per consentire al tallone di sollevarsi liberamente. Esistono però modelli diversi.

• Per la tecnica classica gli sci hanno una soletta specifica, che impedisce di scivolare all'indietro durante il passo alternato. La parte centrale, infatti, è ricoperta di una speciale sciolina detta "di tenuta" o ha piccole scaglie rilevate: quando il peso del corpo si appoggia su questa zona, lo sci si blocca e non arretra. Le scarpette sono avvolgenti

ma poco alte alla caviglia.

• Per la tecnica pattinata le scarpe hanno un gambaletto più alto, per un maggior sostegno, e gli sci hanno la soletta uniformemente liscia. Quando si pattina, infatti, la presa sulla neve è garantita dagli spigoli interni degli sci.

• Esistono però anche sci e scarpe con caratteristiche "intermedie", i cosiddetti modelli "combi", adatti ai principianti che non si sono ancora specializzati in una delle due tecniche.

• Da poco sono arrivati sul mercato anche nuovi sci, più corti e leggermente più larghi, e quindi più stabili e maneggevoli di quelli

tradizionali, ideati per chi è alle prime armi.

• Quanto all'abbigliamento, è consigliabile indossare indumenti tecnici e vestirsi a strati, per far fronte alle variazioni climatiche frequenti in montagna. I pantaloni, i pile e i giubbotti creati specificamente per questo sport hanno peso e foggia diversi, ma coniugano sempre leggerezza, praticità, termoregolazione e protezione dagli agenti atmosferici.

Emmanuel Bruvo
Consulente di Marco Navati,
strutturista e allenatore federale
di sci di fondo.

