

# IL "POWER WALKING"

Consulenza di Giampiero Baravalle, personal trainer e istruttore di ginnastica a Milano

(dalla rivista "SILHOUETTE Donna" - 2001) A cura di **Emanuela Grammatica**



Che camminare a grandi falcate sulla sabbia, a piedi nudi respirando l'aria marina e godendosi il sole sia un'attività benefica per l'organismo è risaputo: oggi è anche uno sport codificato che si chiama Power Walking, arriva dalla California e si è diffuso anche sulle nostre spiagge.

Il **POWER WALKING** è una ginnastica basata unicamente sulla marcia sostenuta, che scolpisce cosce e glutei e aiuta a bruciare calorie. La sua caratteristica principale è la falcata ampia, che coinvolge tutte le catene muscolari.

## **I Punti di Forza**

Innovativo e divertente il Power Walking si basa su 3 elementi:

- 1- la postura** dell'intero tratto vertebrale, che deve restare morbido e rilassato, per supportare la falcata;
- 2- la falcata**, più ampia e allungata rispetto al passo normale, che si compie durante la marcia;
- 3- il tipo di terreno** su cui ci si allena, che deve essere elastico e leggermente irregolare (sabbia, prsto) per ammortizzare l'impatto del corpo, non causare traumi e, al tempo stesso, impegnare muscoli e articolazioni.

## **PRIMA DI COMINCIARE**

### **Il Check Up della Postura**

Perché l'allenamento sia efficace occorre controllare l'assetto del corpo in posizione eretta e durante il normale movimento.

- Si tratta di una veloce verifica della postura, da effettuare davanti allo specchio, per capire se ci sono parti tese e contratte ed eventuali

- curvature della colonna.
- Una volta identificati i punti deboli, occorre rilassare e sciogliere le parti del corpo bloccate dalla tensione, in modo che tutto l'assetto della spina dorsale risulti in equilibrio. Il nuovo assetto va memorizzato per essere poi riutilizzato durante l'esercizio fisico.
  - Questa sorta di check up iniziale, da eseguire ogni volta prima di iniziare una sezione di Power Walking, permette gradualmente di riequilibrare l'apparato muscolo-scheletrico. Si rischiano così meno incidenti come strappi, contratture e indolenzimenti a carico di tendini, legamenti e articolazioni.

## **La Respirazione**

Mentre si esegue qualunque tipo di attività fisica è molto importante respirare correttamente.

Le fasi di inspirazione ed espirazione non devono mai diventare affannose e troppo veloci. La respirazione deve sempre mantenersi regolare e completa. Può aiutare porre l'attenzione, ogni volta, sulle singole fasi respiratorie: inspirare completamente contraendo l'addome, ed espirare buttando fuori completamente tutta l'aria dai polmoni, rilasciando l'addome.

In questo modo si tonificano gli addominali, l'apparato cardio-respiratorio e si ossigenano perfettamente tutte le cellule del corpo.

## **Il Riscaldamento**

Prima di incominciare a praticare il Power Walking, è bene eseguire una decina di minuti di riscaldamento muscolare e di allungamento.

### **Saltelli**

- Saltellare sul posto per 3-4 minuti, allargando verso l'esterno le gambe per poi richiuderle verso l'interno, accompagnando il movimento anche con le braccia, che si alzeranno sopra la testa per poi abbassarsi verso i fianchi.

### **Torsioni**

- Eseguire 2-3 minuti di torsioni del busto. Con le ginocchia leggermente flesse e distanziate tra loro quanto la larghezza delle spalle, ruotare il busto a destra e a sinistra seguendo il movimento anche con la testa e le braccia che, libere lungo i fianchi, seguiranno per inerzia il movimento, sollevandosi durante la rotazione.

### **Allungamenti**

- Allungare le principali fasce muscolari delle gambe e della schiena, ad esempio sollevando una gamba fino all'altezza del bacino e appoggiando il piede a un muro o allo schienale di una panchina. Da questa posizione chinarsi senza piegare il ginocchio quanto più possibile e poi cambiare gamba. Ripetere 8 volte per lato.

## **La Tabella di Marcia**

Come tutte le attività aerobiche, il Power Walking è efficace se l'allenamento viene protratto per almeno 20-25 minuti.

- Si può cominciare quindi con 5-10 minuti di riscaldamento seguiti da 20-25 minuti di Power Walking, per almeno 2 volte a settimana.
- Trascorse le prime 2 settimane a ogni allenamento si possono aggiungere 5 minuti, fino ad arrivare, dopo circa un mese e

- mezzo di attività fisica, a un'ora di Power Walking continuata.
- Il dispendio calorico è di circa 300 calorie per un'ora di allenamento.

## ... E ADESSO IN CAMMINO

### La Falcata

Si parte con le gambe leggermente divaricate, i piedi ben piantati sul terreno a una distanza tra di loro simile all'ampiezza delle spalle.

1. La particolare falcata del Power Walking consiste in un passo esteso, ampio il doppio rispetto a un passo normale.
2. La gamba che avanza deve piegarsi di 90 gradi, mentre quella che segue, al culmine del passo deve trovarsi quasi distesa, in modo che si sentano tirare leggermente le fasce muscolari posteriori di tutto l'arto.
3. Il piede va appoggiato sul terreno controllando che il tallone tocchi per primo il suolo. Va poi ruotato fino alla punta, prima di compiere un nuovo passo.
4. La punta del piede lasciato indietro spinge in modo completo sul terreno per sollevare il peso del corpo e iniziare un altro passo.
5. La schiena, durante tutta l'azione deve rimanere dritta, non rigida ma morbida ed elastica per assecondare meglio il movimento del bacino. Le spalle non devono mai accompagnare, incurvandosi, la direzione dei passi.
6. Le braccia, infine, oscillano avanti e indietro, come nella marcia, in modo da bilanciare il corpo ed enfatizzare il movimento.

### Quali Muscoli Coinvolge

La falcata del Power Walking coinvolge tutte le fasce muscolari di polpacci, cosce, glutei e fianchi in modo intenso e uniforme.

- Rafforza le anche e l'articolazione femorale.
- Tonifica gli addominali e i muscoli lombari, impegnati per stabilizzare il corpo e garantire a ogni passo la postura corretta.
- Coinvolge anche la parte superiore del corpo: braccia e spalle si rassodano e irrobustiscono accompagnando il movimento.

## DOVE PRATICARLO

In California, il Power Walking nasce sulle lunghe spiagge di sabbia compatta, praticabili tutto l'anno grazie all'ottimo clima.

1. La versione europea prevede valide alternative, per usufruire sempre in pieno dell'efficacia della tecnica, scegliendo oltre al bagnasciuga anche sentieri di campagna o prati.
2. E' importante che il terreno sia elastico e irregolare, perché così la pianta del piede è continuamente costretta a variare l'angolazione della base d'appoggio, per sostenere e mantenere in equilibrio il corpo.
3. I muscoli fanno più fatica ad assestare la postura e a sostenere la falcata, con il risultato di un maggiore rassodamento e dispendio calorico.

## **A Piedi Nudi**

Il Power Walking andrebbe praticato scalzi, in modo che la pianta del piede possa beneficiare del massaggio continuo e costante esercitato dal terreno durante l'esercizio.

Altrimenti si consiglia di indossare scarpe specifiche da running, leggere e flessibili, introducendo una soletta anatomica, per favorire l'appoggio corretto della pianta del piede.

## **Sul Tapis Roulant**

Se non è possibile allenarsi all'aria aperta, un'attività come il Power Walking può essere tranquillamente praticata anche in palestra, servendosi del tapis roulant. In questo caso, la velocità del tappeto scorrevole andrà adeguata alla falcata lunga e ampia, tipica di questa disciplina.

1. E' molto importante, inoltre, seguire scrupolosamente le regole base dell'impostazione dei passi e il preliminare controllo della postura, per riequilibrare la colonna.

## **Anche in Acqua**

La versione estiva acquatica di questa particolare ginnastica, prevede le sessioni di marcia anche in mare o in piscina. Perché l'allenamento sia utile ed efficace, l'acqua non deve superare la zona del bacino.

1. Per effetto della lunga falcata, resa ancora più intensa dalla resistenza con l'acqua, tutti i muscoli della gamba lavorano intensamente. In particolare svolge un esercizio significativo il retto femorale, ossia quel muscolo che parte dal bacino e scende lungo il femore.
2. L'azione dell'acqua, inoltre, svolge effetti profondamente benefici e salutari: massaggia gambe, glutei e fianchi rassodandoli e riattivando la circolazione a livello linfatico e sanguigno. In tal modo si contrasta anche la cellulite.

## **I BENEFICI**

Con un allenamento costante è possibile tonificare e rafforzare tutti i muscoli del corpo, correggere la postura, migliorare l'equilibrio.

1. L'esercizio aerobico, cioè graduale ma costante e prolungato, potenzia cuore e polmoni e permette di dimagrire.
2. In più vengono sollecitate anche articolazioni in genere trascurate come quella della caviglia, che per assecondare il movimento oscillatorio del piede, si flette continuamente in tutte le direzioni, in modo dolce e armonico.
3. Le oscillazioni effettuate su terreno elastico, sono un toccasana anche, per chi non ha le articolazioni in perfetto stato. Questo tipo di esercizio restituisce, infatti, elasticità.
4. Il Power Walking è indicato anche per fortificare e riabilitare muscoli e articolazioni a lungo inattive in seguito a un incidente o a causa di infiammazioni. L'estensione dei passi, in questo caso sarà portata alla lunghezza standard solo gradualmente.
5. Non vanno poi trascurati tutti i vantaggi di un'attività fisica all'aria aperta che ossigena, rilassa, carica di energia.