

Fuori dalla palestra, finalmente all'aria aperta. All'Idroscalo per volare sull'acqua o nei parchi per respirare nel verde

LUIGI BOLOGNINI

Finalmente si può mettere il naso fuori da quella tana che, con la pioggia e con il freddo, è stata la palestra. Come ogni primavera finisce il letargo (si fa per dire: anche d'inverno i veri sportivi hanno sudato eccome). Si ricomincia con l'attività fisica più bella, anche in una città grigia e cementosa come Milano, quella all'aria aperta. E come ogni nuovo anno è tempo di novità, anche negli sport da praticare.

Una è all'Idroscalo, non da oggi il vero tempio cittadino della pratica fisica nella natura. E siccome è uno specchio d'acqua, parliamo del teleski, sci nautico praticato con un cavo, in sicurezza e accessibile anche da chi è del tutto digiuno della pratica. L'impianto, gestito dalla associazione Teleski Sport & Fun, è l'unico in Italia: un motore elettrico che traina un cavo sostenuto da piloni per un percorso di 800 metri. E così si possono praticare wakeboard e wakeskate, sport che prevedono una tavola tipo snowboard: la differenza è che nel primo i piedi sono legati con gli attacchi, nel secondo sono liberi. Ma il principio è lo stesso: lo snowboard senza la neve, ma gobbe e cuneette della montagna sono sostituite dalle onde. Il tutto a prezzi modici: 10 euro di tessera annuale, più tariffe dai 18 euro per un'ora orari in su. L'impianto è all'ingresso Sud porta 7 dell'Idroscalo (informazioni al 348.8702112)

Chi invece ha voglia di muovere le gambe ha mille alternative. Perché poi alla fine il bello di fare sport all'aperto è proprio sgambare, velocemente o anche no. L'alternativa numero uno è sempre la bicicletta, con cui si va dappertutto e si ossigenano i polmoni (quindi in un parco, non per strada, dove si rischia di finire asfissati o arrotati). Chi vuole tenere i piedi per terra nel fine settimana può fare pratica di corsa, per principianti ed esperti con istruttori della Fidal: è l'iniziativa Run for fun. L'appuntamento è



MOVIMENTO
 Tra le specialità tiene la corsa, più impegnativa per il fisico, avanza il fitwalking, più adatto a chi non ha aspirazioni agonistiche

Il nuovo di Pasqua

Il cambio di stagione in 4 mosse



BICICLETTA
 Da corsa, turismo o mountain bike, è tra le attività "open air" più praticate



SCARPE MBT
 Suola a mezzaluna, fanno muovere tutti i muscoli e migliorano la postura



TELESKI
 All'idroscalo, offre wakeboard e wakeskate anche per principianti



NORDIC WALKING
 L'uso dei bastoncini scarica il peso e favorisce il moto delle braccia

Le tendenze

In forma

Di corsa o a passo di marcia l'importante è muoversi bene

sempre dalle 9.30 alle 12: il sabato all'Idroscalo (centro sportivo Cannavò), all'Arena e al parco Trenno (centro Athla onlus), la domenica al Parco Nord (centro scolastico). Costo 20 euro, fino a fine maggio (informazioni 327.6188480)

Poi però c'è anche chi preferisce camminare. O giù di lì: sempre più spesso capita di vedere nei parchi e nelle piste di atletica gente che "sculetta", come nella marcia, ma senza marciare davvero. Sono i praticanti del fit walking, una disciplina sportiva dal nome astruso (ma è sullo Zanichelli dal 2007) inventata dai fratelli Giorgio e Maurizio Damilano, nomi storici del fondo ita-

Run for fun

Nei corsi che si tengono nel week end si impara a gestire al meglio il corpo e a potenziare le prestazioni

Fitwalking

La disciplina, inventata dagli olimpionici fratelli Damilano, promette minimo stress e massimo beneficio

liano. Tra gli istruttori c'è il sestese Raffaello Fabio Ducceschi (quinto posto nella 50 km alle Olimpiadi del 1984), che spiega: «È una tecnica di camminata che integra elementi della marcia, come la rullata del piede, la spinta delle braccia, il movimento delle anche. Il risultato è che si raddoppia quasi la velocità di camminata senza sforzo, che rispetto alla corsa il corpo resta sempre orizzontale senza andare su e giù, quindi senza sollevare il baricentro, né fare soffrire legamenti e muscoli, né sovraccaricare il cuore. Con tutti i benefici della camminata contro colesterolo, grassi e stress». Informazioni www.fitwalking.it. Chi poi si vergogna un po' a sbracciare così, senza avere niente in mano, ha a

disposizione una variante: il nordic walking, cioè la camminata impugnando le racchette dello sci di fondo, ideale per chi deve recuperare da traumi alle articolazioni.

Chi invece vuole far da sé si butta su una delle mode del momento, le scarpe Mbt, che a vederle sembrano scarpe ortopediche un po' sgraziate. In realtà di effettiva utilità ne hanno tanti: fanno muovere tutta la muscolatura del corpo, rassodandolo, facendo consumare più calorie, migliorando la postura e quindi facendo soffrire meno schiena e articolazioni. Costano non poco e la camminata è un po' basculante, sembra di stare su una gondola, ma cosa non si fa per un gluteo più sodo?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MINORCA € 395
 MAJORCA € 495
 MYKONOS € 475
 KOS € 380
 RODI € 399
 SANTORINI € 499
 CRETA € 485
 LAMPEDUSA € 325

www.erbavoglio.org
 ASSISTENZA CLIENTI
 02 54 11 921

erbavoglio viaggi
 SUL WEB E NELLE MIGLIORI AGENZIE DI VIAGGIO