

## SPECIALE FITWALKING

Il Fitwalking è il modo migliore di vivere il cammino per tutti coloro che adorano passeggiare, muoversi a piedi in luoghi e situazioni diverse. Chi ama la natura, l'ambiente, ma anche l'arte e la cultura. Soprattutto chi sente il desiderio di scoprire questi aspetti da vicino, annusandoli, vivendoli, toccandoli, ed ama lo spirito ecologico dell'andare a piedi è un fitwalker.

### Cos'è il Fitwalking

**Fitwalking è "l'arte del camminare".**

Ma è anche un modo di vivere, una filosofia di vita, un modo di entrare nel quotidiano fatto a misura di ognuno, col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda. Il fitwalking è trasversale a tutte le attività di fitness, di wellness e sportive in genere, in quanto è sia propedeutico che complementare ad ognuna. Facilita l'approccio a chiunque decida di iniziare a dedicare un po' di tempo a se stesso, al proprio corpo, alla propria salute attraverso una pratica sportiva.

È il massimo per chi vuole dare completamento ad attività sportive specialistiche che già pratica. Aiuta il recupero e la rigenerazione, è uno degli strumenti ideali per la ripresa dopo gli infortuni o per non fermarsi del tutto durante gli stessi. E' soprattutto un'attività specifica, allenante, uno sport affascinante e coinvolgente, uno stile di vita.

Il fitwalking è attività fisica adatta a tutti e **per tutte le età**. Si può praticare da **solì o in compagnia**, all'aperto ed in palestra in qualsiasi momento della giornata. Praticare sportivamente il cammino fitwalking ha molti vantaggi dal punto di vista fisico e mentale.

**È un'attività dimagrante.** Diversi studi effettuati su persone o gruppi di persone praticanti il cammino a diversi livelli di intensità e quantità, hanno evidenziato i notevoli effetti positivi sulla perdita di peso corporeo derivanti dalla sua pratica continuativa. E' rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico ed è, per la sua natura di attività a basso profilo d'intensità, un ottimo antistress. È considerato una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie, e principalmente dei disturbi a carico dell'apparato cardio-circolatorio. Il fitwalking favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.



Con il cammino fitwalking si possono stimolare il nostro cuore ed i nostri muscoli a livelli di ottimo impegno, percependo appieno la piacevole sensazione di un corpo che reagisce al lavoro man mano che si avanza sia nell'intensità che nella durata.

La rivoluzione del fitwalking è quella di permettere a tutti di sentirsi in grado di fare dello sport. Immergersi completamente in questo stile di vita non significa cambiare il nostro normale modo di vivere, ma influenzarlo e trasformarlo positivamente per migliorarlo.

Il fitwalking entrerà con i suoi valori nella nostra vita riequilibrando così non solo il rapporto tra il fisico e la mente, ma evidenziando nelle nostre giornate ciò che è racchiuso nel senso del cammino. Giusti ritmi di vita, tranquillità e serenità, equilibrio psico-fisico, attenzione verso noi stessi, controllo della nostra salute, allontanamento dallo **stress** e **dall'aggressività**, cura dell'alimentazione e amore per la natura e per l'ambiente.

### A chi è rivolto

Il fitwalking aiuta a combattere le dislipidemie (ossia le alterazioni dei tassi nel sangue del colesterolo e di altri grassi), l'osteoporosi e l'alta pressione del sangue. Può aiutare a tenere sotto controllo o a ridurre il peso corporeo; è utile per chi abbia il diabete. Mantiene più fluido il sangue, in molti casi aiuta a perdere il vizio del **fumo**. Sono molti i vantaggi anche dal punto di vista mentale: si scaricano più facilmente **le tensioni della vita quotidiana** e del lavoro, si riduce la **depressione**, aumenta la resistenza agli stress.

Il fitwalking è rivolto:

- ad ogni persona che ha bisogno di mantenere il suo fisico attivo, di combattere la vita sedentaria imposta dal proprio lavoro e di cercare di prevenire le malattie cardiovascolari

- a chi desidera compensare, con un'attività alla portata di tutti, le situazioni quotidiane di stress che possono provocare danni fisici e psicologici

- a chi è sovrappeso: in un'ora di pratica infatti si possono bruciare circa 300 calorie; con la corsa se ne possono consumare in maggiori quantità, ma sicuramente in modo più traumatico per le articolazioni e i tendini

- a quelle donne che cercano un'attività fisica capace di sviluppare e tonificare alcune parti anatomiche di rilevante importanza estetica (pettorali e glutei), senza arrivare a sforzi e fatica troppo elevati

- a coloro che praticano attività aerobiche specifiche, quali ad esempio il trekking, e desiderano mantenersi allenati anche nei periodi in cui si trovano nei loro luoghi di residenza



■a coloro che, dopo anni di inattività, intendono iniziare la pratica di un'attività sportiva di tipo aerobico (la corsa, la mountain bike, il ciclismo e così via)

■a coloro che devono elevare il loro livello di efficienza

■a coloro che devono recuperare dopo infortuni muscolari e/o articolari

■a coloro che hanno piccoli problemi cardiaci o che sono reduci da lievi infarti (esistono a tale proposito diversi studi medici)

Il fitwalking, in definitiva, è utile a tutti coloro il cui obiettivo primario è mantenere o ritrovare uno stato di benessere e di forma fisica.



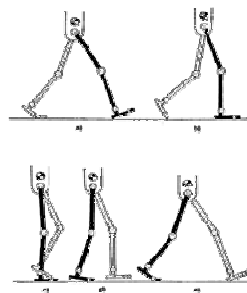
## Tecniche

Il cammino è un gesto ciclico, per meglio analizzarlo è necessario suddividerlo in fasi: doppio appoggio - momento in cui il tallone della gamba frontale tocca il terreno ed il piede della gamba posteriore sta terminando la spinta. Fase in cui il doppio appoggio si prolunga ancora per un attimo, il piede anteriore passa dall'appoggio di tallone a quello di pianta ed il piede posteriore inizia a lasciare il terreno avendo completato la spinta. L'oscillazione in avanti, la gamba posteriore avanza ed il bacino viene a trovarsi esattamente sopra il piede di appoggio.

La fase di spinta, porta il bacino ad avanzare insieme con la gamba, che da posteriore si sposta e diviene anteriore e la successiva fase di doppio appoggio.

A differenza della marcia, che deve rispettare regole precise ed ha la necessità di sviluppare alte velocità, con la conseguenza di mantenere tesa la gamba dal momento del contatto con il terreno sino al termine della spinta, quello del fitwalking è un gesto più dolce, anche se tende ad usare maggior vigore nelle fasi di appoggio e di spinta rispetto al normale cammino. Le sue diverse fasi sono quindi realizzate in modo da essere più vicine al camminare che al marciare.

Il semplice ed il piacevole del fare fitwalking sta appunto nella minima modificazione del nostro normale deambulare, modificazione che è data dalla ricerca di un passo vigoroso (più svelto del normale) che porta appunto ad utilizzare maggiore energia in spinta ed appoggio. Dove la tecnica del fitwalking si avvicina maggiormente a



quella della marcia è nell'uso delle braccia e nella postura del tronco. La cosa più evidente è appunto la diversa impostazione delle braccia ed in parte del tronco.

Il gesto del fitwalking si indirizza maggiormente verso l'uso degli arti superiori e della postura del busto utilizzato nella marcia. Il braccio sarà quindi piegato sino a raggiungere un'angolazione di circa 90° ed oscillerà avanti ed indietro con un movimento che tende a spingere la mano verso un immaginario punto posto centralmente di fronte al petto. Il busto è lievissimamente inclinato verso l'avanti (questo facilita la spinta e favorisce l'essere più veloci) e rilassato, così come il collo e le spalle che devono evitare ogni rigidità. Ecco alcuni suggerimenti pratici per rendere più semplice l'acquisizione del gesto corretto di fitwalking.

Dopo aver capito quale tipo di gestualità si deve raggiungere, cercate di raggiungerla poco alla volta. Iniziate quindi a camminare in modo naturale. Mantenete pure le braccia rilassate lungo il busto ed iniziate ad incrementare la velocità del passo aiutandovi in questo con un'oscillazione sempre più ampia delle braccia. Questa prima fase vi permetterà di abituarvi al passo più vigoroso del fitwalking senza dover pensare a controllare più movimenti congiuntamente. Dopo un periodo dedicato a raggiungere la miglior confidenza con un'andatura vigorosa del vostro cammino (il tempo necessario è sempre un fatto soggettivo. Sarete difatti voi stessi a rendervi conto di aver ormai assimilato il passo e la naturalezza nel compiere il gesto), potete iniziare a dedicarvi a completare il gesto utilizzando anche il movimento delle braccia secondo le indicazioni sopra presentate. Questa è sicuramente la fase più critica. In modo particolare se ne avrete anticipato troppo i tempi d'inizio, ed in quanto l'insieme del movimento richiede maggior coordinazione e confidenza con il passo di fitwalking. In effetti molto spesso, a questi oggettivi motivi di abitudine al movimento, si aggiungono fattori psicologici. Si rischia allora di concentrarsi ossessivamente sul movimento delle braccia, del tronco o delle gambe e di perdere coordinazione con le altre parti. Il vero segreto è mantenere naturalezza. In fondo si tratta di camminare un po' rapidamente e di aiutare con le braccia la fase di spinta.

Come ultimo consiglio ricordate che ogni movimento, seppure complesso, deve essere eseguito con naturalezza affinché lo si compia il più efficacemente possibile. Camminare è un gesto semplice dal punto di vista motorio, quindi createvi una giusta idea della tecnica, e poi applicatela naturalmente al vostro modo di camminare. In questo vi potrà essere utile il consiglio di qualche esperto (ad esempio un istruttore di fitwalking), o l'uscire con qualcuno che già abbia maggior dimestichezza col gesto e vi possa servire da esempio e da consigliere.

