

CAMMINARE BENE ... FA BENE !

Cos'è il Fitwalking ? Di cosa stiamo parlando ?

A cura di Marco Andreoli:
istruttore qualificato Map Italia Srl - Fidal - Tecnico sportivo Uisp.

Asd Compagnia Del Pomo E Della Punta
Bosconero C.se - Febbraio 2021- Info: 347 477 53 47

Il "Fitwalking metodo Maurizio Damilano"

nasce nel 2001 da una lungimirante idea dei fratelli Maurizio e Giorgio Damilano:
marciatori olimpionici e campioni di caratura mondiale.

L'idea è diffondere la cultura del movimento nel camminare: "l'arte del camminare" fatto con attenzione, qualità e metodo scientifico, avvicinare alla pratica sportiva gli appassionati di cammino o chi, per la prima volta, intende avvicinarsi col giusto spirito al buon camminare applicando **una tecnica corretta** in modo che il semplice *passeggiare* si trasformi in un gesto sportivo, non agonistico e dove il movimento e la corretta postura, l'impegno muscolare favoriscano efficienza, resistenza alla fatica e attivino i naturali processi metabolici utili, indispensabili al benessere psicofisico della Persona.

Il nostro corpo e il suo metabolismo, la nostra mente, l'umore e le idee hanno bisogno, necessità di movimento fatto con una certa regolarità e intensità (rimanendo, nel nostro caso, nei parametri di una attività energica ma pur sempre "**aerobica**" ovvero moderatamente intensa ma prolungata nel tempo).

A conferma di quanto detto dalla medicina ufficiale internazionale,
il Fitwalking: l'arte del camminare, il camminare con tecnica veloce ed efficiente incide positivamente, fa bene:

- all'apparato muscolo scheletrico: il gesto del Fitwalking muove fino all'80 % della muscolatura e ciò attiva, incrementando, i processi di mantenimento e rinforzo muscolare e osseo,
- il complesso cardio/circolatorio e respiratorio trovano giovamento in termini di pronta risposta, adattamento alla richiesta e recupero post fatica,
- i meccanismi della digestione, l'intestino ritrovano il necessario equilibrio e il sistema immunitario si rinvigorisce,
- postura ed equilibrio vengono, *passo dopo passo*, migliorati,
- scemano, per l'effetto antalgico di un efficace rilassamento attivo/sblocco del collo, delle spalle, del bacino, i dolori originati da irrigidimenti e dalle croniche tensioni muscolari (problemi alla "cervicale", mal di schiena, sciatalgie, eccetera),
- l'umore trova grande giovamento e le idee, camminando, si elaborano, i problemi si ridimensionano o quantomeno trovano la giusta collocazione, i "rumori di fondo" del nostro quotidiano, presenti, ma inutili a risolvere, svaniscono.
- Si innesca un positivo processo dove ci si abitua al movimento, le endorfine prodotte danno appagamento, la pressione sanguigna tende a ricollocarsi su valori normali, scendono

decisamente i valori LDL (colesterolo "cattivo"), trigliceridi, uricemia; il Fitwalking diventa quindi un efficace strumento contro le malattie metaboliche e in particolare il diabete di tipo due (da iperglicemia).

- L'attività fisica, come detto dalla caratteristica spiccatamente aerobica, innesca un processo di calo permanente (e non effimero e temporaneo) della massa grassa,
- l'organismo si "abituata" e diventa resistente alla fatica e meno sensibile e vulnerabile alle avversità climatiche,
- si ridimensionano drasticamente le ricorrenti malattie da raffreddamento,
- i "luoghi diventano più vicini" e più facilmente raggiungibili, perché diventiamo... "veloci",
- il nostro muoverci diventa armonico, meno faticoso, meno impegnativo perché si diventa più forti e resistenti, più sciolti, flessibili,
- il nostro corpo, con la pratica regolare, lentamente si rimodella, si snellisce e si definisce, si rinforza ed aumenta la massa magra,
- la mente non è distratta dai continui segnali di fatica e il movimento è più efficiente, silenzioso, elegante, in armonia con la natura.

La tecnica del Fitwalking è alla portata di tutti: pur non essendo complessa da imparare non è facile acquisirla da soli e va appresa attraverso la guida di un/a attento/a istruttore/trice, qualificato/a (vedi l'elenco su : www.fitwalking.it).

Nel nostro caso, tutto ciò viene fatto, attraverso l'iscrizione e in seno all'associazione sportiva "**Asd Compagnia Del Pomo E Della Punta**" www.pomoepunta.it .

*La necessaria iscrizione associativa (corredata altresì dalla presentazione di un certificato medico per attività sportiva non agonistica) andrà perfezionata **solo dopo una, due sessioni di prova non impegnative.***

Cosa occorre ancora:

- **la volontà !**, e un pizzico di ambizione personale nell'intraprendere **una attività sportiva, commisurata alle proprie capacità, che darà grandi soddisfazioni.**
- *La voglia di apprendere e assimilare, migliorare ad ogni uscita la propria tecnica, il gesto tecnico sportivo necessario (che, con la pratica diventa "nostro" e automatico).*
- *Occorrono **scarpe basse adeguate**: consigliamo calzature da running/jogging o trail.*
- *Un eventuale zainetto o un marsupio (niente andrà tenuto in mano, e nessuna borsa a tracolla che è causa di asimmetrie),*
- *un abbigliamento adeguato: non ingombrante che consenta alle braccia e alle gambe liberi e ampi movimenti (consigliato lo stesso abbigliamento che si indosserebbe per una sessione di corsa).*

Grazie, Vi aspetto per una uscita di prova, telefonate ! Ciao !
Marco Andreoli.

