



## FITWALKING

**Buoni propositi per la primavera: iscriviti agli ALLENAMENTI E CORSI DI FITWALKING**

**SESTO SAN GIOVANNI - PARCO BERGAMELLA/ADRIANO**

**CINISELLO BALSAMO - PARCO NORD**

**CAMMINIAMO INSIEME: VIENI A CONOSCERE IL FITWALKING ®- METODO MAURIZIO DAMILANO.**

Il Fitwalking (camminata veloce) è rivolto a tutti coloro che vogliono camminare in compagnia e per incrementare lo stato del benessere. Il Fitwalking ti permetterà di acquisire una corretta tecnica del cammino (giusta posizione del busto, uso corretto di piedi, braccia, gambe e bacino), per ritrovare o mantenere la tua forma fisica e sarai in grado di raggiungere la capacità di camminare alla velocità di 6 km orari (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40/60 minuti.

**Cosa succede al tuo corpo:**

- previeni ipertensione, diabete, sovrappeso
- aiuti il tuo sistema cardiocircolatorio e migliori la circolazione sanguigna
- il tessuto osseo si mantiene compatto e previeni rischi di deterioramento precoce dell'apparato scheletrico come l'osteoporosi
- migliori la tua postura
- migliori il metabolismo
- otterrai benessere generale allenandoti in gruppo ed all'aperto

**DIMOSTRAZIONE PRATICA E PROVA GRATUITA, aperte a tutti e senza impegno, per apprendere differenza tra camminata naturale e camminata sportiva veloce, nei giorni:**

⇒	<b>lunedì e giovedì - ore 17.30</b>	Sesto San Giovanni - presso il Parco Bergamella e Adriano. Ritrovo via Livorno 276, nei pressi della fermata del bus.
⇒	<b>Martedì e venerdì - ore 15</b>	Cinisello Balsamo, presso il Parco Nord, con ritrovo all'ingresso di via Clerici 150 (incrocio viale F. Testi) dopo l'arco, al parcheggio moto/bici.

**Per avere maggiori informazioni e per prenotare il tuo posto alla prova gratuita, chiama o scrivi a Raffaella al n. 339 4572418. Indossa abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.**

Ogni allenamento sarà monitorato (tramite rilevazione GPS) dall'istruttrice, per registrare lunghezza del percorso, tempo di percorrenza, velocità dell'andatura, al fine di controllare di volta in volta i progressi ottenuti.

**Per info: Raffaella - e-mail: [raffy.fw@gmail.com](mailto:raffy.fw@gmail.com) - cell. 339 4572418**

**Istruttrice abilitata** di Fitwalking® metodo Maurizio Damilano.

Walk.in – Fitwalking programma salute.

# Perché praticare Fitwalking

Non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, ma **è necessario camminare bene**, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e utilizzando la tecnica del Fitwalking. Praticare Fitwalking **con regolarità**, purché venga acquisita la tecnica corretta, è quindi un vero toccasana per il benessere fisico e non solo.

## Il Fitwalking :

- è una vera attività fisica rivolta allo star bene fisicamente e mentalmente;
- i muscoli e le articolazioni acquisteranno elasticità e mobilità rendendovi più agili e liberi da tensioni muscolari, aumentando il tono muscolare
- fa **dimagrire!** Riusciamo a tonificare i vari **gruppi muscolari** del corpo, sia nella parte inferiore che superiore del corpo
- migliora la nostra **capacità cardiovascolare**, riducendo il **diabete** e il **colesterolo**,
- aumenta la **capacità polmonare** perché la meccanica respiratoria si potenzia. Questo determina l'aumento dei litri d'aria che i polmoni possono inspirare ed espirare, comportando un numero inferiore degli atti respiratori necessari, durante il Fitwalking, rispetto a soggetti sedentari;
- elimina lo **stress**, migliorando la qualità del nostro umore,
- è stato provato che anche la **memoria** migliora camminando. Tra l'altro esercitarsi all'aperto, soprattutto in zone verdi, rappresenta un valido aiuto per determinare sul nostro **cervello l'effetto antidepressivo**.

## **SINTESI DEI PRINCIPALI BENEFICI FISICI:**

- il tessuto osseo si mantiene compatto e si prevengono rischi di deterioramento precoce dell'apparato scheletrico come l'osteoporosi.
- il **sistema cardiocircolatorio** dello sportivo implica delle differenze consistenti rispetto a chi non pratica costantemente attività aerobiche. Nei primi, infatti, il cuore è più grosso, sia perché le cavità interne aumentano di volume, per contenere una quantità di sangue maggiore, sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono
- circolazione sanguigna: le pareti dei vasi diventano più elastiche, la pressione sanguigna diminuisce e il maggior tono muscolare complessivo migliora il ritorno venoso del sangue al cuore
- aiuta a prevenire ipertensione, osteoporosi, diabete, sovrappeso e obesità. L'attività fisica, infatti, aiuta a mantenere l'equilibrio tra la quantità di calorie introdotte con la dieta e la quantità di calorie spese e contribuisce al successo dei tentativi di perdere peso
- aiuta a **snellire** le parti che sono più soggette all'ingrassamento, come i fianchi e la pancia, tonificando il corpo e aumentando il metabolismo
- dona **benessere** generale, in particolare alla salute cardiovascolare e ai benefici che ne può trarre la mente.

Ma **quanto bisogna camminare al giorno per dimagrire?** Vediamo insieme i dettagli.

**Le calorie da bruciare:** se si cammina tutti i giorni, per un totale di 45/60 minuti, in una settimana si possono bruciare fino a 1.300 **calorie**. Di certo **l'attività aerobica è capace di accelerare il metabolismo**, di portare a bruciare più **grassi**, e tutto questo comporta dei benefici per la **forma fisica**. In teoria il **dimagrimento** si verifica quando si consumano più calorie rispetto a quante se ne ingeriscono. Naturalmente, però, è importante non trascurare nemmeno l'**alimentazione**: non si può pensare di abbuffarsi e poi recuperare tutto camminando. È rilevante riuscire a contenersi nel consumo di cibi grassi ed eccessivamente zuccherati.