



Gruppo  
"FITWALKING DI  
FERRO"  
Istruttore: Raffaella Ferro

## FITWALKING

### SESTO SAN GIOVANNI - PARCO ADRIANO

### CINISELLO BALSAMO - PARCO NORD

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

**LA TECNICA ED I SUOI BENEFICI SUL TUO FISICO, SULLA TUA MENTE, SULLA TUA SALUTE.**

I corsi di Fitwalking sono rivolti a tutti coloro che vogliono camminare in compagnia e per incrementare lo stato del benessere. Il corso ti permetterà di acquisire una corretta tecnica del cammino (giusta posizione del busto, uso corretto di piedi, braccia, gambe e bacino). Al termine del corso 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.

#### **DIMOSTRAZIONE PRATICA E LEZIONI DI PROVA GRATUITE nei giorni:**

⇒ <b>domenica 24 febbraio 2019 - ore 9.30</b>	presso il Parco Nord, Cinisello Balsamo, con ritrovo all'ingresso di via Clerici (incrocio viale F. Testi) dopo l'arco, al parcheggio moto/bici.
⇒ <b>sabato 2 marzo 2019 - ore 16.00</b>	presso il Parco Adriano. Ritrovo via C. Marx 593, Sesto San Giovanni, nei pressi del bar Livorno.

**Per avere maggiori informazioni e per prenotare il tuo posto alla prova gratuita, contattami al numero sotto riportato. Partecipa anche TU, con abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.**

Il corso si svolge in 10 lezioni di ore 1½ circa ciascuna con cadenza bisettimanale e saranno tenute in considerazione eventuali esigenze specifiche che si evidenzieranno nel corso della dimostrazione. **LE LEZIONI SONO PERSONALI, NON POSSONO ESSERE CEDUTE A TERZI E VANNO EFFETTUATE ENTRO 3 MESI dall'iscrizione.**

I corsi saranno attivi solo al raggiungimento di almeno 5 partecipanti, si svolgeranno a Cinisello Balsamo, presso il Parco Nord, con ritrovo all'ingresso di via Clerici (incrocio viale F. Testi) dopo la sbarra - al parcheggio moto/bici

e presso il Parco Adriano (con ingresso da via Carlo Marx 593- Sesto San Giovanni nei pressi del Bar Livorno).

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.

CORSO BASE - INTERMEDIO - LIVELLO AVANZATO. Agli iscritti è richiesto certificato per attività non agonistica.

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

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

# 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. E' rilevante riuscire a contenersi nel consumo di cibi grassi ed eccessivamente zuccherati.