

FITWALKING

SESTO SAN GIOVANNI E CINISELLO BALSAMO



Gruppo
"FITWALKING DI
FERRO"
Istruttore: Raffaella Ferro



COS'È IL FITWALKING : Il Fitwalking è "l'arte del camminare" e significa letteralmente "camminare per la forma fisica". E' anche una filosofia di vita: la vita col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e chi ci circonda.

A CHI E' RIVOLTO : è ideale per chiunque voglia iniziare a dedicare del tempo a sé stesso, al proprio corpo e alla propria salute, praticando un'attività sportiva all'aria aperta. E' un'attività sportiva gratificante che aiuta a sentirsi in forma, a sentirsi bene.

Benefici del Fitwalking:

- si dimagrisce, si vince la sedentarietà, si socializza, si riduce la depressione, si combatte lo stress
- si prevengono ipertensione, osteoporosi, sovrappeso e obesità.
- si favorisce la prevenzione e contribuisce ad abbassare i valori di diabete e del colesterolo
- si ottengono benefici all'apparato cardiocircolatorio e cardiovascolare
- si tonifica la muscolatura di tutto il corpo (l'80% dei nostri muscoli sono sollecitati)
- ci si diverte in compagnia.

I corsi, attivi solo al raggiungimento di almeno 5 partecipanti, si svolgono presso il Parco Nord, con ritrovo all'ingresso di via Clerici (incrocio v.le F. Testi) dopo la sbarra-al parcheggio moto/bici- e si svolgono come segue:

LIVELLO 1 - BASE PRINCIPIANTI

LIVELLO 2 - APPROFONDIMENTO DELLA TECNICA

LIVELLO 3 - AVANZATO - corso adatto a coloro che hanno acquisito la tecnica da diversi mesi e che amano tenere un ritmo moderato.

Durante il periodo invernale i corsi serali verranno svolti presso il Parco Adriano (ingresso in fondo alla via Carlo Marx angolo via Livorno, nei pressi bar via Livorno - Sesto San Giovanni).

Agli iscritti è richiesto certificato per attività non agonistica e la cortesia di avvisare, anche tramite sms e con anticipo, della mancata presenza in allenamento. E' gradita la puntualità ad inizio sessione.

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.

Contributo: € 5.00 PER OGNI lezione (minimo dieci lezioni)

LE LEZIONI SONO PERSONALI, NON POSSONO ESSERE CEDUTE A TERZI E VANNO EFFETTUATE ENTRO 3 MESI dall'iscrizione.

Info: chiama il n. 339 4572418 - e-mail: raffy.fw@gmail.com

Istruttrice abilitata corsi di Fitwalking metodo Maurizio Damilano –

Ottimizzare lo stato di salute con una nutrizione appropriata è possibile. Le velocità metaboliche caratteristiche di una persona permettono di costruire una dieta davvero personalizzata!

Scopri come con la dott.ssa biologa nutrizionista Giovanna Sgambetterra, a tariffa convenzionata.

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, che – praticato **con regolarità**, purché venga acquisita la tecnica corretta - è un vero toccasana per il benessere fisico e non solo.

Il Fitwalking :

- è una 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
- camminare molto fa **dimagrire!** Riusciamo a tonificare i vari **gruppi muscolari** del corpo, sia nella parte inferiore che superiore del corpo
- migliora la **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 (capacità vitale) 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. Sono poi numerosi gli adattamenti che si verificano nella 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**. Naturalmente non si deve strafare, anche perché il dato può variare in base ai limiti personali, a seconda del peso e del livello di sforzo effettuato. 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.