



BENESSERE

Un'estate trasformata dal «fitwalking» «Armonia di movimenti che ci cambiano»

STEFANO MASSARELLI

■ Elevare il banale atto di porre un piede davanti all'altro verso un movimento fluido ed efficace, capace di sfruttare le potenzialità della biomeccanica umana. È con questo obiettivo che nasce il fitwalking, la disciplina sportiva che fa del camminare un'arte orientata al benessere.

«Il concetto è sfruttare al meglio la tecnica del cammino per ottenere un movimento che coinvolge il corpo in modo armonioso», spie-

ga Maurizio Damilano, vincitore dell'oro olimpico nella marcia a Mosca nel 1980 e ideatore di questa filosofia che sta conquistando città e campagne. Bastano poche indicazioni e già si è in grado di far fruttare le proprie energie in modo più sano ed efficace. Il movimento del piede, per esempio, si fa accentuato e coinvolge l'intera pianta, mentre le spalle assecondano le braccia, che piegano il gomito fino a 90°. Le mani, infine, sono mantenute lievemente socchiuse e arrivano in alto durante il movimento fino a un ipotetico punto centrale po-

sto tra l'ombelico e lo sterno. Una volta apprese le nozioni, poi, ognuno può trovare il proprio ritmo: una caratteristica che fa del fitwalking uno sport adatto a tutti.

«Se si cammina bene, si può ottenere il meglio a qualsiasi ritmo e velocità», sottolinea Damilano. Per quanto riguarda il consumo di calorie, poi, l'equazione è semplice: basta moltiplicare i km percorsi per il peso (un individuo di 70 kg che percorre 6 km consuma 420 calorie). Secondo l'Oms, 5 mila passi al giorno sono la distanza che ci separa dalla salute e che potrebbe segnare una svolta nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari e del diabete. Con il fitwalking si può coprire questa distanza in 20 minuti. In qualsiasi luogo e ora del giorno.