

CORPO MENTE

Food / Salute / Fitness / Dimagrimento / Neuroni / Genitori / Money / Tu e lei...



CAMMINA...e trasforma il tuo corpo

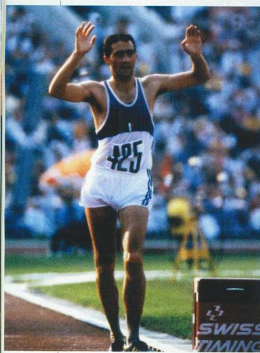
Facile, economico e divertente il fitwalking ti rimette in forma senza fatica... Per iniziare ti basta una passeggiata ma dopo non riuscirai più a smettere!

DI ANTONIO LOPEZ

Cercavi uno sport facile e adatto a tutti, senza controindicazioni ma ideale per aumentare la fiducia nei tuoi mezzi fisici e mentali? Dai un'occhiata al fitwalking (fitness: forma fisica e to walk: camminare; camminare per il benessere), lo sport all'aria aperta ideato nel 2001 dall'ex campione olimpico di marcia Maurizio Damilano (oro a Mosca nell'80 e due volte campione del mondo nella 20 km), lanciato con la collaborazione del fratello gemello Giorgio e di numerosi ricercatori nel campo medico-sportivo. Camminando non ci si mantiene solo in forma ma si impara ad ascoltare il proprio corpo e a migliorarne la percezione, acquisendo maggiore sicurezza nei propri mezzi e grandi benefici mentali perché scarica lo stress, ti mette di buon umore, elimina l'ansia e ti libera la mente. Il fitwalking è una camminata sportiva con andatura veloce, simile alla marcia. A differenza di

Corpo & Mente

quest'ultima, però, non prevede il movimento tipico della disciplina (la gamba tesa che blocca il ginocchio), ma azioni più libere e naturali», spiega Daniela Perilli, istruttore all'Authorized Fitwalking Center Allegramente Walking (www.fitwalking.it) di Milano. «Questa pratica sportiva non ha controindicazioni e non mette a dura prova articolazioni, ossa e muscoli come fa, invece, la corsa. Grazie all'appoggio contemporaneo dei due piedi a terra e allo spostamento in avanti non violento del bacino, infatti, non si salta e si evitano quei problemi (nel balzo su una gamba, il ginocchio sostiene un peso pari a tre volte quello del corpo) che anche solo una corsetta domenicale può causare alla schiena, alle caviglie oppure alle ginocchia». Facile ed economico, si può praticare a qualunque età e per iniziare bastano un paio di scarpe da running e vestiti comodi. Previene raffreddori e malattie respiratorie, corregge la postura e mette in movimento quasi tutti i muscoli del corpo combattendo, anche, il mal di schiena. «Il fitwalking è un toccasana anche, per la circolazione perché abbassa la pressione sanguigna, riduce la frequenza cardiaca, abbassa i trigliceridi nel sangue, riduce la massa grassa, combatte il diabete B (quello alimentare), previene l'osteoporosi e riduce il girovita» conclude Daniela Perilli.



Sopra: Maurizio Damilano, medaglia d'oro nella 20 km marcia a Mosca (1980).

20 ►► FOR MEN magazine

FITWALKING

La tecnica di base:

IL PIEDE SI MUOVE A TAMPONE CIOÈ DAL TACCO ALLA PUNTA

LA PRIMA FASE È QUELLA DEL RILASCIAMENTO In piedi, rilassa i muscoli delle spalle e del collo e respira con la pancia profondamente (respirazione diaframmatica) e lentamente. Così facendo e camminando piano per 15 minuti la tua frequenza cardiaca si abbasserà notevolmente.

IMPARA A CAMMINARE CORRETTAMENTE Il passo deve essere proporzionato all'altezza e alla lunghezza degli arti (né lungo né corto) e il piede prolungare al massimo il contatto con il suolo: dal tallone alla pianta, fino alle dita che danno la spinta.

COME BISOGNA MUOVERE LE GAMBE

L'azione delle gambe deve dare il sostegno e la spinta. Il movimento deve essere energico per sentire il lavoro dei muscoli. La spinta deve sfruttare la completa rullata del piede e i muscoli posteriori della coscia.

IL BACINO E IL MOVIMENTO DELLE ANCHE danno la giusta velocità e l'azione fluida del passo. Inoltre l'azione del bacino tonifica i muscoli laterali del tronco e riduce il girovita.

LE BRACCIA DANNO LA PROPULSIONE

Se vai piano ti danno l'equilibrio, se vai veloce ti danno il ritmo come nella marcia. Piega le novanta gradi e ricorda che l'ampiezza del loro movimento deve essere uguale a quello delle gambe. Tieni le spalle ferme.

COLLO E TESTA SONO UN PEZZO UNICO

Tieni lo sguardo dritto a 30 metri, né alto né basso: avanza con la sensazione di allungare la colonna vertebrale.

NUMERI UTILI E CURIOSITÀ LI TROVI QUI:

Milano, Allegramente walking: www.allegramentewalking.it, 328/6852371. Saluzzo (Cn), Fitwalking, l'arte di camminare dei Fratelli Damilano: www.fitwalking.it dove trovi anche l'elenco e i contatti di tutti i centri e istruttori Fitwalking autorizzati.



La preparazione fisica

Ecco 3 esercizi per imparare la tecnica del fitwalking Ripetili tre volte a settimana con sedute di 20-30 minuti

PER I PIEDI: da fermo, con postura eretta e stando rilassato, solleva le punte dei piedi mantenendoti sui talloni. Appoggia quindi l'intera pianta del piede per poi sollevarti nuovamente sulle dita. L'esercizio va svolto molto lentamente e con regolarità cercando di non perdere mai l'equilibrio che passerà dai talloni alla pianta piena fino alle punte delle dita. Ripetilo per 8 volte. Una volta acquisita sicurezza l'esercizio potrai ripeterlo a occhi chiusi per acquisire maggior sensibilità nel contatto piede/terreno.

PER IL BACINO: mantienti in equilibrio fermo su una sola gamba, sul bordo di un gradino, oppure di un marciapiede. Allunga l'arto inferiore libero verso il gradino più in basso, oppure verso il fondo stradale e cerca di sfiorare la superficie con il tallone senza mai piegare la gamba d'appoggio e tenendo le spalle ben ferme e rilassate. Risali piano riportando la gamba parallela a quella di appoggio. Ripeti l'esercizio 10 volte per ogni gamba.

PER LE BRACCIA: cammina per 50 metri circa partendo con passi molto brevi per arrivare, con gradualità, alla massima ampiezza possibile del passo a metà percorso (25 metri). Dalla metà del tragitto in poi, invece, riduci lentamente l'apertura fino al termine del percorso. Presta particolare attenzione al movimento delle braccia che, mantenendo un angolo del gomito a 90 gradi, dovrà seguire la stessa ampiezza di quello delle gambe. Le spalle devono rimanere ferme mentre il bacino segue il movimento delle gambe. Esegui questo esercizio 3 volte: prima a velocità lenta, poi media e infine veloce facendo sempre attenzione a mantenere un perfetto coordinamento braccia/gambe.

IL TRUCCO PER DIMAGRIRE

Per perdere peso quando fai fitwalking devi sapere qual è la tua fascia lipolitica, cioè il livello di frequenza cardiaca (varia da persona a persona secondo l'età) che ti permette di cominciare a bruciare i grassi. Come si fa? Anzitutto calcola la tua Fcm (frequenza cardiaca massima) con la formula: 220 - la tua età (se per esempio hai 35 anni sarà 220-35=185). Ora puoi ricavare il livello di battiti al minuto che per la fascia lipolitica va dal 65% al 75% della tua Fcm (cioè: 185x0,65=120 e 185x0,75=138). Per bruciare grassi quando cammini controlla sul cardiofrequenzimetro che i tuoi battiti cardiaci siano sempre compresi tra 120 e 138.



Scegli l'abbigliamento e l'attrezzatura giusti

Per il fitwalking ti serve un abbigliamento simile a quello per la corsa.

MAGLIETTA E PANTALONCINI: possono essere a T-shirt, oppure a maniche lunghe, lunghi oppure corti a seconda del clima. Scegli sempre capi fatti con tessuti acrilici di nuova generazione, traspiranti in estate e caldi in inverno invece di quelli naturali (cotone e lana) che assorbono il sudore lasciando a contatto con la pelle.

CAPELLINO: d'estate protegge dal sole, d'inverno evita le emicranie e abbina a quanti sottili (o a sottoganti in seta), protegge da freddo e umidità.

OCCHIALI DA SOLE: sono ottimi quelli sportivi usati per il running, oppure per il ciclismo.

ZAINETTO TECNICO: meglio scegliere quello da trail rispetto a ingombranti marsupi che inibiscono il corretto movimento delle gambe e del bacino.

CARDIOFREQUENZIMETRO: è fondamentale per mantenere sotto controllo il tuo battito cardiaco e impostare in maniera scientifica l'allenamento e l'attività per il dimagrimento.

CONTAPASSI: misura la distanza per corsa e l'attività fisica minima giornaliera che dovrebbe essere di 10.000 passi.

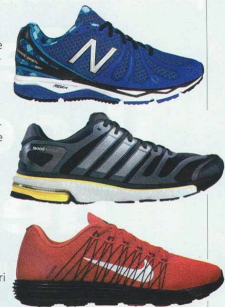
e le scarpe più adatte a te...

Le scarpe per il fitwalking devono avere il tacco basso ed essere leggere e flessibili in modo da adattarsi a tutti i movimenti del piede e avere sensibilità con il terreno. A ogni passo la calzatura deve seguire la rullata (tallone, pianta, punta) del piede che si flette con un angolo di ampiezza quasi doppia rispetto alla corsa. L'appoggio del peso è sul tallone ed è quindi importante, per chi ha qualche chilo di troppo e non possiede ancora una buona tecnica, poter contare su un buon sostegno e una buona ammortizzazione.

New Balance M890 V3
Scarpe da running con la massima ammortizzazione indicata per tutti. Sono flessibili, elastiche e confortevoli. www.newbalance.it, 110 euro circa.

Adidas Adistar Boost
Modello particolarmente adatto a chi ha un peso consistente (dal 10 kg in più rispetto al peso forma) e intende avvicinarsi al fitwalking. www.adidas.it, 160 euro circa.

Nike Lunaracer +3
Scarpa con struttura leggera che assicura un'andatura morbida e un'eccellente sostegno. Adatta a un fitwalking più sportivo e per ottenere migliori prestazioni. www.nike.com, 120 euro circa.



FOR MEN magazine ◀◀ 21