

# impara l'arte di camminare

Non basta una passeggiata per ottenere benefici. Bisogna conoscere la tecnica del fitwalking. L'olimpionico Maurizio Damilano ce la spiega passo dopo passo

Nato nel 2001 a opera dei fratelli Maurizio e Giorgio Damilano, indimenticabili olimpionici della marcia, il fitwalking è una disciplina sportiva adatta a tutti, a chi desidera fare sport, a chi vuole migliorare le proprie capacità fisiche e a chi ama passeggiare nella natura.

## PUÒ DIVENTARE UNA FILOSOFIA DI VITA

Il fitwalking è "l'arte del camminare"; il principio su cui si basa questa disciplina sportiva, infatti, è che non è sufficiente camminare, ma è necessario farlo osservando una corretta meccanica del movimento. La camminata risponde a precise regole e permette di raggiungere l'obiettivo dello "star bene" in maniera graduale, senza il rischio di fastidiosi infortuni o di scoraggianti insuccessi.

«Camminare e ascoltare se stessi, immersi nella natura» afferma Maurizio Damilano «schiarisce la mente ed è un modo per leggere i segnali del proprio corpo man mano che il lavoro diventa sempre più intenso e prolungato. In questo senso il fitwalking può diventare una filosofia di vita, protesa verso il benessere fisico e mentale».



## Buoni risultati senza tanti sforzi

Il fitwalking è ideale per mantenere il fisico attivo e combattere lo stress senza compiere sforzi eccessivi e senza sovraccaricare le strutture muscolari, articolari e ossee. In particolare: ► facilita la perdita di peso corporeo, garantendo il mantenimento di un buon tono muscolare ► è utile nella prevenzione di malattie cardiovascolari, in quanto rafforza la capacità contrattile del cuore e migliora i processi circolatori ► ha effetti positivi sull'umore e l'autostima ► permette di acquistare elasticità e mobilità, rendendo più agili e liberi da tensioni muscolari. Il fitwalking trova notevole riscontro tra le donne in quanto una delle sue caratteristiche è quella di tonificare i muscoli di parti del corpo importanti anche dal punto di vista estetico, come i glutei e le cosce.

## 420 calorie

*è quanto consuma una persona  
che pesa 60 chili e percorre 7 km*



## I MOVIMENTI CORRETTI

Un ciclo (o falcata) di cammino è suddiviso in due passi, il che significa che una falcata completa ha inizio con il contatto del tallone di un piede sul terreno e si conclude con un nuovo contatto di tallone con lo stesso piede. Il passo, invece, è la distanza che intercorre tra i due piedi (termine della spinta con il piede posteriore e contatto di tallone del piede avanzante) e rappresenta la metà dell'intero ciclo di cammino. Il buon fitwalker cammina in modo armonioso e il movimento è finalizzato alla ricerca della giusta spinta per favorire la fase di accelerazione del corpo. Il passo non deve essere né troppo lungo né troppo corto, ma ben bilanciato rispetto all'altezza e alla lunghezza degli arti. Il tronco deve avere una posizione eretta e le spalle devono essere rilassate.

**I piedi:** governano i movimenti di gambe, bacino, tronco, braccia e spalle. Il contatto del tallone con il suolo deve essere accentuato in modo da permettere al piede di compiere, con eleganza, il passaggio verso l'appoggio della pianta piena e la successiva spinta.

**Le gambe:** il movimento deve essere energico, in modo da sentire il lavoro dei muscoli.

**Le anche e il tronco:** permettono al passo di sviluppare la giusta velocità e di mantenere fluida e armoniosa l'azione. Il movimento serve a tonificare i muscoli laterali del tronco e il girovita, con vantaggi anche di tipo estetico.

**Le braccia:** danno un formidabile aiuto all'impulso della camminata. Il movimento oscillatorio avviene piegandole sino a 90° al gomito, ossia ad angolo retto. Le braccia devono oscillare avanti e indietro con un'azione contro laterale in modo che quando la gamba destra avanza, avanza anche il braccio sinistro, e viceversa. Il gomito indietreggia sin quasi al livello della spalla mentre la mano raggiunge un ipotetico punto centrale tra ombelico e sterno. Le mani sono tenute lievemente socchiuse, ma non strette a pugno.

## L'ATTREZZATURA ADATTA

Gli strumenti più importanti per praticare il fitwalking sono senz'altro le scarpe, che devono rispondere a particolari caratteristiche. Prima di tutto devono essere specifiche da walking e avere le tomaie in tessuto traspirante, per permettere una maggiore aerazione del piede. L'abbigliamento, poi, deve essere molto comodo e confortevole: vanno bene, per esempio, la tuta oppure una maglietta e un paio di pantaloncini. Indispensabile il cappellino, sia d'inverno, per riparare dal freddo, sia d'estate, per proteggere dai raggi del sole.

## QUANTE CALORIE SI CONSUMANO

Per calcolare il numero di calorie che si bruciano con il fitwalking la formula è: moltiplicare una caloria per peso corporeo per il numero di chilometri percorsi. Per esempio, una persona di 60 chili che percorre 7 km consumerà 420 calorie (60 x 7).

## Ottimo contro diabete e obesità

Il fitwalking è utile a livello preventivo, ma può diventare una cura per alcune malattie croniche, come obesità e diabete mellito. Nel 2010-2011, il team di medici guidato dal dottor Gerardo Corigliano, presidente dell'Aniad (Associazione nazionale italiana atleti diabetici) e direttore del Servizio Aid (Associazione italiana diabetici) di Napoli, ha effettuato uno studio sugli effetti del fitwalking su 800 persone con diabete mellito di tipo 2. I risultati riguardano 125 persone, 83 maschi e 42 femmine, con un'età media di 61 anni, a rischio di insulinodipendenza, che ha effettuato 2-3 sessioni a settimana, per 6 mesi, guidati da laureati in scienze motorie. Con benefici evidenti: riduzione dei livelli di glicemia emoglobina glicosilata (parametro che misura il tasso medio di zucchero nel sangue degli ultimi 3 mesi); rallentamento della frequenza cardiaca a riposo; aumento della capacità di consumare ossigeno, che comporta un miglior funzionamento di cuore, apparato respiratorio e muscoli; minor peso corporeo; diminuzione della circonferenza vita. Si profila la possibilità, nel tempo, di un minor ricorso all'insulina e una riduzione delle complicanze.

per saperne di più:

[www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)



## l'intervista

### ALLA CAMPIONESSA

«Mette in moto tutte le parti del corpo»

Agnese Zanotti, 44 anni, sposata, due figlie, traduttrice e insegnante di italiano per stranieri, è campionessa italiana e vincitrice delle ultime edizioni della Maratona di Roma nella sezione fitwalking.

### Come ha iniziato la pratica del fitwalking?

Ho iniziato per caso nel 2006. Mio marito e io eravamo stati invitati alla presentazione di questa pratica sportiva da Giorgio e Maurizio Damilano. Ho provato e ho capito che il fitwalking era il mio sport, quello che stavo cercando da tempo come sostituto della corsa. Dal quel giorno ho iniziato a praticarlo regolarmente almeno tre volte alla settimana e dopo qualche mese sono diventata istruttrice.

### Quali benefici ne trae?

Il fitwalking mi permette di unire i benefici dello stare all'aria aperta con quelli dell'allenamento. Con questo sport riesco a mettere in movimento tutte le parti del corpo come durante una lezione in palestra, che però non amo molto. Camminando alla giusta andatura riesco poi a scaricare la tensione accumulata sul lavoro. Sto molte ore seduta davanti al computer e il fitwalking è una valvola di sfogo notevole.

### Quante maratone ha vinto e con quali tempi?

Quante non lo so perché non mi piace contarle, so solo che non ne ho ancora persa nessuna. Lo spirito che mi spinge a partecipare a questi eventi è il piacere di condividere con migliaia di persone questa esperienza, il posizionamento non mi interessa. Comunque, i miei tempi si aggirano intorno alle 5 ore, vanno, cioè, dalle 4 ore e 57 minuti alle 5 ore e 8 minuti. I miei due obiettivi in una maratona sono riuscire a partire (cosa non scontata con due bambine piccole) e riuscire ad arrivare senza affaticarmi troppo, perché il giorno successivo devo lavorare!

Servizio di Marina Piccone.  
Con la consulenza di Maurizio Damilano, campione olimpico di marcia a Mosca 1980 e due volte campione mondiale nella 20 km a Roma (1987) e a Tokyo (1991).

