

Tempo libero



A Cinzano la camminata dei vini
 Domenica 31 ottobre la Pro Loco di Cinzano, in occasione della XV edizione della Fiera dei Vini della Collina Torinese, organizza una camminata ad anello che avrà inizio alle 9 dal locale Circolo Unpli. È previsto un punto di ristoro in Regione Aprà, con rientro alle 12,30. Info: 011.9608225 o 011.9608224.

MAURIZIO TERNAVASIO

Fitwalking

Ritrovare la forma camminando nei parchi della città

Un'attività fisica per tutti: ecco come cominciare

Detta così, all'inglese, sembra una cosa un po' complicata. In realtà, tradotto correttamente in «camminare per la forma fisica», il fitwalking è ben più rassicurante. Anzi, ti fa venir voglia di provarci. Questa è la stagione giusta: non fa più caldo e non è ancora troppo freddo, e il terreno (meglio, almeno in città, privilegiare gli sterrati dei numerosi parchi pubblici) facilita il compito, visto che si tratta di camminare con un minimo di costruito e senza troppi impicci. Il che significa che, per avere giovamenti su tutta la linea, bisogna procedere osservando una corretta meccanica del movimento: che è appunto il principio ispiratore del fitwalking.

Un'attività che ha solo pregi, e nessun difetto: costo pari a zero, praticabile da tutti e a qualunque età, essenzialmente ovunque (meglio in ogni caso evitare le zone con traffico

LA TECNICA

Gesti semplici per un'azione dinamica e veloce

veicolare per non respirare troppe schifezze), in qualsiasi stagione e ora del giorno (anche di sera, se il fondo non è troppo sconnesso e la vista è buona), vestiti come si vuole, da soli o in compagnia. A differenza della corsa, che ti lascia sempre senza fiato e quasi nell'impossibilità di osservare con un minimo di partecipazione emotiva ciò che ti scorre intorno, si tratta di un esercizio fisico quasi conviviale e ben più rilassante.

Questa la filosofia spicciola del fitwalking. Scendendo un po' più nei dettagli tecnici, gli esperti consigliano di avvicinarsi a questo sport approfittando della competenza degli istruttori. «Non è assolutamente indispensabile, ma aiuta molto», spiega il campione olimpico della marcia Maurizio Damilano, che nel 2001 ha «inventato» la disciplina. «Si



Uno sport completo

Camminare, e in modo particolare fare del fitwalking, è la miglior arma a disposizione per vincere la battaglia alla sedentarietà e per avvicinare tutti alla pratica motorio-sportiva

I consigli del campione



Obiettivi

Attenti: all'inizio cala il girovita e non il peso



Continuità

Il gesto saltuario non porta alcun tipo di vantaggio



Postura

La correttezza del gesto tecnico è fondamentale



Passo

Non è una gara, ma un modo per migliorare la camminata



Divertimento

Il fitwalking è un piacere fisico, non deve diventare un obbligo

Maurizio Damilano



può iniziare anche da soli, ma un breve corso fornisce le regole fondamentali che consentono la gestualità più corretta». Ma se si volesse a tutti i costi lanciarsi allo sbaraglio, l'importante è sapere che sostanzialmente si tratta di praticare una normale camminata sforzandosi però di perfezionarne la biomeccanica. Il che vuol dire postura retta, un buon movimento di piedi e gambe accom-

pagnato da un accentuato dondolio delle braccia che permette di aumentare il ritmo. «La velocità, soprattutto all'inizio, è assolutamente poco indicativa - continua Damilano -. Diciamo che un principiante deve fare almeno 6 km all'ora per poi arrivare, quando è al top, ai 10 km nello stesso lasso di tempo».

Il fitwalking inoltre fornisce indubbi vantaggi dal punto di vista fisico (leggasi girovita e dimagrimento), psicologico (aiuta a star meglio con se stessi) ma anche da quello strettamente medico. È infatti scientificamente provata la sua importanza ai fini della prevenzione primaria e secondaria delle malattie respiratorie e cardiocircolatorie, ma anche di quelle metaboliche come il diabete. Inoltre tiene lontana l'osteoporosi e basso il livello di colesterolo nel sangue.

«Nell'ambito delle discipline aerobiche il fitwalking è sicuramente l'attività migliore e più completa - continua l'ex olimpionico di Scarnafigi - specie se chi la pratica ha un tono muscolare non tanto elastico o è in so-

PRIMI PASSI

«Un istruttore non è indispensabile ma aiuta molto»

vrappeso. La corsa ha molte controindicazioni in più, e il ciclismo, per dare i medesimi vantaggi, richiede una velocità media di 25-30 km all'ora che non è propriamente alla portata di tutti».

Un gesto sportivo senza finalità agonistiche al quale ci si può avvicinare tenendo però ben presente l'importanza della continuità. «L'esercizio saltuario non aiuta, anzi ogni volta impone quasi di ricominciare da capo almeno in termini di volontà», dice Damilano. Tradotto in parole povere significa che, anche quando l'inverno sarà ormai una realtà, chi ha iniziato a praticarlo non lo deve più mollare: nelle pur fredde giornate di sole non c'è nulla di meglio, durante il tempo libero, che andarsene a zonzo nei numerosi parchi cittadini dotati di un semplice paio di scarpe da ginnastica. Provare per credere.

mondovicino OUTLET VILLAGE

Dal 21 ottobre al 7 novembre

extra outlet extra riduzioni dal 20% sul prezzo outlet



85 NEGOZI. TUTTI DI MODA. A PREZZI DA FAVOLA.

TO-SV Uscita MONDOVI

APERTO 7 GIORNI SU 7
www.mondovicino.it