

Ti bastano le scarpe da ginnastica, la tuta e la voglia di muoverti per provare il fitwalking. Una passeggiata veloce, dagli effetti miracolosi
di Anna Pugliese

CAMMINA, CAMMINA

L'attrice Kate Hudson, 32 anni e due figli, è molto sportiva: cammina, va in bici, gioca a pallavolo. È nelle sale con il film *Il mio angolo di paradiso*.

► Camminare fa bene. Pare un'affermazione banale, invece continuano ad arrivare conferme supportate da studi scientifici. L'ultima viene dal Brigham and Women's Hospital di Boston: una ricerca su 74.000 donne, durata 6 anni, evidenzia come fare fitwalking (cioè camminare velocemente) per due ore e mezzo alla settimana, riduca il pericolo di cardiopatie e ictus di quasi un terzo. In Italia l'"arte del cammino", importata da Maurizio Damilano, l'ex campione olimpionico di marcia, è diventata un vero strumento di prevenzione. 50 centri diabetologici hanno già aderito alla Fitwalking Freedom League, un progetto in collaborazione con l'Associazione italiana atleti diabetici e l'Associazione fitwalking Italia. Almeno due volte alla settimana, mille pazienti vengono coinvolti negli allenamenti. I primi risultati sono appena arrivati: uno studio su 125 persone con il diabete di tipo 2 (tipico degli adulti sovrappeso) ha rivelato che dopo 6 mesi di fitwalking si riduce la glicemia e si perdono in media 2 chili. Questi dati hanno convinto anche il Gruppo Multi-Medica, che riunisce 10 ospedali lombardi, a proporre il fitwalking ai pazienti. «Con la pratica di questa disciplina, l'organismo diventa più



2 FAIMOVIMENTO

mezz'ora al giorno

→ sensibile all'azione dell'insulina, l'ormone prodotto dal pancreas che permette il calo del glucosio nel sangue e quindi della glicemia» spiega Stefano Genovese, responsabile dell'Unità di diabetologia e delle malattie metaboliche del gruppo MultiMedica. «E poi si abbassa il livello di trigliceridi, i principali com-

ponenti del tessuto adiposo. Da qui, la perdita di peso». Vale la pena provare, allora. Anche solo per rimettersi in forma, prevenire i problemi cardiovascolari e rilassarsi. «



Come, dove, quanto

Il fitwalking è facilissimo: basta indossare scarpe da ginnastica e tuta e avere voglia di muoversi. Per imparare al meglio la tecnica, si può contattare un istruttore per qualche lezione all'aria aperta: i nominativi si trovano sul sito www.fitwalking.it o si possono richiedere allo 0175248132. Non ponetevi limiti su dove e quando praticarlo. «Ci vogliono almeno due ore e mezzo di allenamento alla settimana o mezz'ora al giorno» dice Maurizio Damilano, il "papà" del fitwalking italiano. «Scegliete percorsi pianeggianti, in modo da potervi concentrare sulla rullata del piede, preferendo vialetti asfaltati o sterrati su cui sia facile camminare. E, se potete, immergetevi nel verde, per respirare un'aria più sana e rilassarsi con il silenzio».

I consigli di Maurizio Damilano per rendere fit il tuo walking



Maurizio Damilano è entrato nella storia dell'atletica leggera italiana. Ha vinto le Olimpiadi di Mosca nel 1980 nella 20 chilometri di marcia e per due volte è stato campione del mondo. Oggi, a 54 anni, è il punto di riferimento del fitwalking italiano. «Si tratta solo di rendere più "sportiva" la semplice camminata» spiega. «Tutti, a qualsiasi età, possono farlo». Ecco qui accanto i suoi consigli.

GOMITI A 90 GRADI «Per riuscire a mantenere una buona andatura, le braccia devono seguire il ritmo dei passi» spiega Damilano. «Vanno piegate a 90 gradi: i gomiti raggiungeranno l'altezza delle scapole muovendosi all'indietro, del petto quando oscillano in avanti».

GINOCCHIA MORBIDE «Le ginocchia devono essere leggermente flesse: infatti lavorano come perni, per trasmettere il movimento dai piedi al resto del corpo, ma anche come ammortizzatori, per assorbire le irregolarità del terreno» prosegue Damilano.



BUSTO ERETTO «La postura dev'essere morbida, con le spalle rilassate, il busto eretto ma non rigido e lo sguardo che punta 50 metri in avanti» dice l'esperto. «Attenzione a non guardarsi le punte dei piedi, perché si ciondolerebbe con la testa».

PASSI PICCOLI «Se i passi sono troppo ampi, l'articolazione coxo femorale (tra bacino e femore) si può infiammare, senza contare che diventa difficile mantenere l'equilibrio» dice l'ex campione. «La misura giusta sono i passi di ogni giorno, a cui bisogna solo cambiare la velocità».

Così un passo tira l'altro: sembra difficile, ma non lo è

Sinistro	Destro	Destro	Sinistro	Destro	Sinistro
<p>1</p> <p>I piedi sono l'elemento propulsore della camminata. Guardate il destro. «Il movimento è una rullata, simile a quello di un tampone d'inchostro» spiega Damilano. «Si parte appoggiando il tallone a terra in modo vigoroso, per poi farvi aderire tutta la pianta».</p>	<p>2</p> <p>Quindi la spinta, che dal tallone si è trasmessa alla pianta, si conclude sull'avampiede, alla base dell'alluce» prosegue l'esperto. «Per imparare la rullata, provate a farla a casa a piedi scalzi, immaginando di lasciare le orme sulla sabbia».</p>	<p>3</p> <p>Il piede che prima era dietro, passa ora davanti in modo deciso, con il tallone che torna a premere bene a terra» conclude Maurizio Damilano. «Attenzione alle punte: non devono rivolgersi all'esterno, perché così si affaticano i tendini e le caviglie».</p>			

Olycom, Lapresse, Pugliardini associati