

FITWALKING “CAMMINARE PER IL BENESSERE”

Il Fitwalking è “l’arte del camminare”: camminare bene permette di sviluppare tutte le potenzialità del cammino per andare oltre il semplice camminare.

Camminare è l’attività fisica per eccellenza: si può praticare ovunque e in qualsiasi momento della giornata, è gratuita, necessita soltanto di un buon paio di scarpe da walking che diano al piede il sostegno e la mobilità corretti.

Il termine inglese **Fitwalking** significa letteralmente “**camminare per la forma fisica**”; è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorio-sportiva, per il tempo libero, per il relax, per il divertimento, per il fitness, per la salute, ma che mantengono la comune radice del **camminare bene**.

“**L’arte del Fitwalking**” sta proprio nella scoperta che non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l’attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del **Fitwalking**.

Il walking, semplice da praticare e davvero alla portata di tutti, può essere un vero e proprio sport brucia-calorie e brucia-grassi, da integrare in uno stile di vita sano e unire a una corretta alimentazione.

Il **Fitwalking** è una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva e adatta a tutti.

Ci sono tre diversi modi di praticare il **Fitwalking**: **Life style, Performer style e Sport Style**.

La categoria **Life Style** si rivolge a chi vede il **Fitwalking** come momento di svago, ma anche chi ama semplicemente camminare, una volta acquisita la giusta tecnica si rende conto di quanto una passeggiata diventi incredibilmente più fluida, piacevole e dolce.

Il **Performer Style** è dedicato invece a chi vuole praticare una vera e propria forma di fitness camminando. Si tratta di un’attività motoria allenante e che porta a una serie di risultati: dal miglioramento della velocità, della resistenza e del fiato al dimagrimento, dal miglior tono muscolare al relax psicofisico.

Lo **Sport Style** è il top per chi mira alla performance, alla sfida con se stessi e con gli altri in gare ed eventi ... e sceglie il **Fitwalking** proprio come sport d’elezione.

Avvicinarsi alla tecnica del **Fitwalking** significa rendere il modo di camminare sufficientemente efficace da potersi muovere ad una elevata velocità mantenendo una gestualità naturale. Per ottenere una camminata fluida e veloce, con tutti i benefici che ne derivano, occorre ovviamente camminare in un certo modo, che permette di raggiungere una velocità di 6-8 km/h. Una grande differenza tra correre e camminare è la presenza o meno della fase di volo: nel walking, a differenza del running, un piede è sempre appoggiato sul terreno.

Nel **Fitwalking** il **passo** si compone di tre movimenti precisi: **attacco**, con l’appoggio deciso del tallone al suolo; **rullata**, con la pianta del piede che aderisca interamente al terreno (con un movimento simile a quello di un tampone); **spinta** posteriore fino alla punta dell’alluce. A dare un impulso fondamentale e decisivo alla camminata si associa il **movimento deciso delle braccia**, che oscillano lungo i fianchi in modo evidente oppure piegate al gomito a 90 gradi.

Un buon fitwalker fa un movimento armonioso e finalizzato alla ricerca di un'ottima spinta atta a favorire la fase di accelerazione del corpo.

Il passo deve essere equilibrato, né troppo lungo né troppo corto, ma ben bilanciato rispetto ad altezza e lunghezza degli arti.

Il tronco deve assumere una posizione eretta e le spalle devono assumere un atteggiamento rilassato senza però cadere come un peso sul busto.

Il cammino è un movimento che si compie attraverso la ripetizione ciclica delle azioni.

Un ciclo (o falcata) di cammino è suddiviso in due passi, il che vale a dire che una falcata completa ha inizio con il contatto di tacco di un piede e si conclude con un nuovo contatto di tacco dello stesso piede.

Il passo è invece la distanza che intercorre tra i due piedi (termine della spinta col piede posteriore, e contatto di tacco del piede avanzante) ed esso rappresenta la metà dell'intero ciclo di cammino.

Utilizzando un passo più vigoroso verranno impegnati maggiormente alcuni distretti muscolari ed accentuati alcuni movimenti, motivo per cui si acquisirà l'azione tipica del **Fitwalking**.

I piedi

Il piede svolge un ruolo molto importante.

Esso governa un po' tutti i movimenti che gambe, bacino, tronco, braccia e spalle faranno nel corso dell'azione di fitwalking.

Il contatto del suolo con il tallone deve essere ben accentuato in modo da permettere al piede di compiere con eleganza il passaggio verso l'appoggio di piena pianta e la successiva spinta.

La posizione corretta del piede nel momento dell'appoggio a terra è leggermente esterna, posizione che sarà mantenuta sino al completo appoggio a terra sino al raggiungimento del massimo punto di spinta.

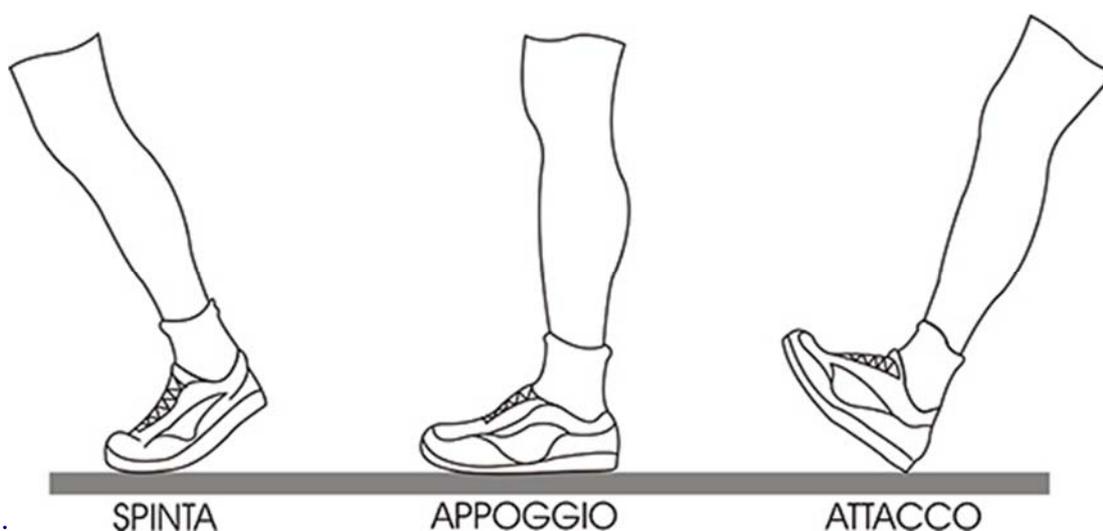


Le gambe

Il movimento delle gambe deve essere energetico in modo da sentire il lavoro dei muscoli.

La loro azione è divisa tra fase di sostegno e fase di spinta. La fase di sostegno contribuisce ad aiutare il piede nel sostenere il corpo in tutto il suo movimento, dal contatto di tallone sino alla spinta.

La fase di spinta sfrutta la completa "rullata" del piede e attraverso l'intervento dei muscoli posteriori della coscia dà vigore all'avanzamento.



Le anche e il tronco

Il bacino ed il movimento delle anche permettono al passo di sviluppare la giusta velocità e di mantenere fluida ed armonica l'azione. E' quindi molto importante imparare a muoversi con naturalezza a livello del bacino. Un movimento ampio ed armonico del bacino rende l'azione di

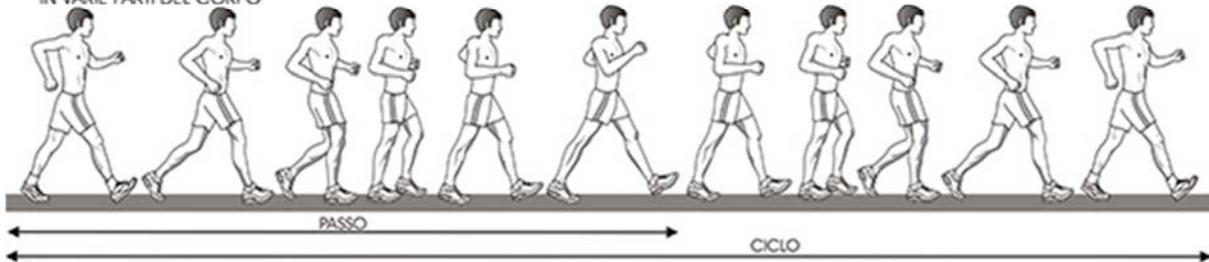


fitwalking fluida ed il gesto elegante.

Una buona azione del bacino tonifica inoltre i muscoli laterali del tronco e il girovita con indubbi vantaggi anche di tipo estetico. Il bacino è la cerniera tra l'azione degli arti inferiori e la parte superiore del corpo. Il tronco deve trovarsi sempre in asse con le gambe formando una linea continuativa tra gambe e busto.

Se il busto è proiettato in avanti, ma il bacino si mantiene arretrato l'azione non sarà armoniosa ed elegante, mentre un arretramento eccessivo rallenta notevolmente l'avanzamento.

EQUILIBRATO LAVORO MUSCOLARE
IN VARIE PARTI DEL CORPO



Le braccia

Le braccia sono un formidabile aiuto all'impulso della camminata.

Il movimento oscillatorio delle braccia nell'azione di fitwalking avviene piegandole sino a circa 90° al gomito, ossia ad angolo retto.

In effetti il movimento braccia/gambe è un armonioso insieme che trova una perfetta sincronia e induce tutta l'azione a farsi più vigorosa. In un corretto movimento le braccia oscillano avanti ed indietro, con un'azione contro-laterale in modo che quando la gamba destra avanza il braccio sinistro avanza pure lui e viceversa, e a tempo perfetto rispetto alla lunghezza e frequenza del passo. Esse avanzano ed indietreggiano con vigore disegnando un ampio arco.

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.

Le spalle

Le spalle assecondano il movimento delle braccia e devono posizionarsi in modo da cadere morbidamente verso il basso. Ricordatevi inoltre di non piegarle in avanti o eccessivamente indietro.

Il busto va mantenuto ben eretto (non impettito). Non dovete mai avere l'impressione di accartocciarvi su voi stessi, ma piuttosto quella di essere ben saldi sulle gambe, eretti nel busto, rilassati e liberi nel movimento delle braccia e nella posizione delle spalle.

Il collo e testa

Il collo e la testa formano un tutt'uno che incide in modo importante sulla postura.

La testa deve pertanto essere mantenuta ben dritta avendo la sensazione di aiutare in questo modo tutto il completo allungarsi della colonna vertebrale.

E' importante che questa posizione venga assunta con grande naturalezza senza che l'intenzione di muovere il capo verso l'alto irrigidisca la parte superiore del corpo.