



CRAL dipendenti comunali Sesto San Giovanni - www.sestosg.net/cral

FITWALKING

SESTO SAN GIOVANNI E CINISELLO BALSAMO

COS'È IL FITWALKING : Il FitWalking è "l'arte del camminare", significa letteralmente "camminare per la forma fisica" ed è una forma di praticare il cammino, osservando una corretta meccanica del movimento. Una tecnica semplice, ma indispensabile, per trasformare il normale camminare in benessere fisico, senza traumi e con poca fatica.

A CHI È RIVOLTO : Il FitWalking è un'attività alla portata di tutti: non vi è soggetto sano che non possa camminare; è uno sport gratificante che aiuta a sentirsi in forma, a sentirsi bene. Il FitWalking è una "terapia preventiva", che :

- aiuta a raggiungere gradualmente il miglior equilibrio fisico ed a incrementare progressivamente lo stato di benessere
- favorisce il dimagrimento
- aiuta a vincere la sedentarietà
- aiuta a socializzare, riduce la depressione, aumenta la resistenza agli stress
- aiuta a prevenire ipertensione, osteoporosi, sovrappeso e obesità.
- previene e combatte il diabete, il colesterolo
- dà benefici all'apparato cardiocircolatorio e cardiovascolare
- tonifica la muscolatura di tutto il corpo

I Corsi di FitWalking sono rivolti ai soci, parenti, amici, conoscenti ed a tutti coloro che vogliono camminare in compagnia e per incrementare lo stato del benessere. I corsi si svolgono nei giorni:

martedì ore 17.30 **PRESSO IL PARCO ADRIANO** (ingresso in fondo alla via Carlo Marx-termina pista ciclabile)
mercoledì ore 12.30 **PRESSO IL PARCO NORD** Cinisello B. (ritrovo all'ingresso di via Clerici dopo la sbarra)
venerdì ore 13.30 **PRESSO IL PARCO NORD** Cinisello B. (ritrovo all'ingresso di via Clerici dopo la sbarra)

a richiesta e con numero minimo di 3 partecipanti, è possibile avviare corsi in altri orari presso il Parco Nord
LE LEZIONI (minimo dieci) **VANNO EFFETTUATE ENTRO 3 MESI** dall'iscrizione.

Info : Raffy al n. 339 4572418 - e-mail : raffy.fw@gmail.com

Istruttrice Abilitata corsi base di Fitwalking metodo Maurizio Damilano – Istruttrice parificata Fidal



Perchè praticare Fitwalking

Non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, ma **è necessario camminare bene**, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e utilizzando la tecnica del Fitwalking. Praticare Fitwalking **con regolarità**, purchè venga acquisita la tecnica corretta, è quindi un vero toccasana per il benessere fisico e non solo.

Il Fitwalking :

- non è un'attività agonistica, ma è una vera attività fisica rivolta allo star bene fisicamente e mentalmente;
- aiuta a mantenere il fisico attivo; i muscoli e le articolazioni acquisite elasticità e mobilità rendendovi più agili e liberi da tensioni muscolari
- camminare molto fa **dimagrire!** Attraverso il **Fitwalking** riusciamo a tonificare i vari **gruppi muscolari** del corpo, sia nella parte inferiore che superiore
- migliora la nostra **capacità cardiovascolare**, riducendo il **diabete** e il **colesterolo**, possiamo **perdere peso**,
- aumenta la **capacità polmonare** perché la meccanica respiratoria si potenzia. Questo determina l'aumento dei litri d'aria che i polmoni possono inspirare ed espirare (capacità vitale) comportando un numero inferiore degli atti respiratori necessari, durante il FitWalking, rispetto a soggetti sedentari;
- elimina lo **stress**, migliorando la qualità del nostro umore, senza sovraccaricare le nostre strutture muscolari, articolari ed ossee (mancando la fase di volo, perché un piede rimane sempre a terra, tale attività risulta non essere mai traumatica)
- è stato provato che anche la **memoria** migliora camminando. Tra l'altro esercitarsi all'aperto, soprattutto in zone verdi, rappresenta un valido aiuto per determinare sul nostro **cervello l'effetto antidepressivo**. [Praticare Fitwalking è essenziale anche per recuperare in termini di salute psichica](#)

SINTESI DEI PRINCIPALI BENEFICI FISICI:

- l'apparato locomotore (ossa, articolazioni e muscoli) registra un sensibile aumento del tono muscolare, per cui la fibra muscolare, irrorata da maggior quantità di sangue, si ossigena e si rinforza. Anche il tessuto osseo si mantiene compatto e si prevengono rischi di deterioramento precoce dell'apparato scheletrico come l'osteoporosi.
- il **sistema cardiocircolatorio** dello sportivo implica delle differenze consistenti rispetto a chi non pratica costantemente attività aerobiche. Nei primi, infatti, il cuore è più grosso, sia perché le cavità interne aumentano di volume, per contenere una quantità di sangue maggiore, sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. Sono poi numerosi gli adattamenti che si verificano nella circolazione sanguigna: le pareti dei vasi diventano più elastiche, la pressione sanguigna diminuisce e il maggior tono muscolare complessivo migliora il ritorno venoso del sangue al cuore.

Insomma, il Fitwalking è un toccasana che aiuta a prevenire ipertensione, osteoporosi, diabete, sovrappeso e obesità. L'attività fisica, infatti, aiuta a mantenere l'equilibrio tra la quantità di calorie introdotte con la dieta e la quantità di calorie spese e contribuisce al successo dei tentativi di perdere peso

I vantaggi del camminare sono tanti:

snellire le parti che sono più soggette all'ingrassamento, come i fianchi e la pancia, tonificando il corpo e aumentando il metabolismo.

dimagrire camminando velocemente;

benessere generale, in particolare alla salute cardiovascolare e ai benefici che ne può trarre la mente. Ma **quanto bisogna camminare al giorno per dimagrire?** Vediamo insieme i dettagli.

Le calorie da bruciare : Se si cammina tutti i giorni, per un totale di 45/60 minuti, in una settimana si possono bruciare fino a 1.300 **calorie**. Naturalmente non si deve strafare, anche perché il dato può variare in base ai limiti personali, a seconda del peso e del livello di sforzo effettuato. Di certo **l'attività aerobica è capace di accelerare il metabolismo**, di portare a bruciare più **grassi**, e tutto questo comporta dei benefici per la **forma fisica**. In teoria il **dimagrimento** si verifica quando si consumano più calorie rispetto a quante se ne ingeriscono. Naturalmente, però, è importante non trascurare nemmeno **l'alimentazione**: non si può pensare di abbuffarsi e poi recuperare tutto camminando. E' rilevante riuscire a contenersi nel consumo di cibi grassi ed eccessivamente zuccherati.