

# Fitwalking

## L'Arte del Camminare alla portata di tutti



Life Lab è un'associazione sportiva dilettantistica costituita con la finalità di promuovere lo sviluppo e la diffusione della pratica delle discipline sportive a livello dilettantistico e delle attività ricreative.

L'associazione LIFE LAB Milano collabora con organizzazioni ed enti aventi progettualità di Educazione e Promozione della Salute e del Benessere in un'ottica bio-psico-sociale.

Il divulgatore e istruttore abilitato di Fitwalking metodo Damilano, "gbWalker", per mezzo della disciplina del Fitwalking, la camminata sportiva, mira alla realizzazione e pubblicizzazione di punti di aggregazione che consentano la diffusione della partecipazione civica a momenti rivolti alla ricerca dello star bene con se stessi e con gli altri.

La camminata sportiva, Fitwalking, è interpretata dalla Nostra Associazione come un modo di essere e quindi adattata allo stile che ciascuno sente più vicino; l'approccio al cammino è graduale e rivolto in un primo momento al miglioramento della forma fisica per diventare poi uno stile di vita.

Noti peraltro sono i benefici in termini di salute derivanti dalla camminata sportiva: dimagrimento, tonificazione muscolare, miglioramento della funzionalità intestinale, allenamento dell'apparato cardiorespiratorio, riduzione della probabilità di sviluppare patologie come diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari, osteoporosi, depressione..

Per i neofiti interessati gbWalker organizza corsi che rispondano alle diverse esigenze e che consentano a tutti di poter partecipare agli allenamenti di gruppo in modo divertente ma organizzato e strutturato secondo il metodo Damilano in riferimento al modello di Fitwalking Life Style o Performer Style.

Per informazioni

[fitwalking@lifelabmilano.com](mailto:fitwalking@lifelabmilano.com)

[segreteria@lifelabmilano.com](mailto:segreteria@lifelabmilano.com)

[www.lifelabmilano.com](http://www.lifelabmilano.com)

### Life Style

In questa famiglia si trovano coloro che guardano al fitwalking principalmente come momento di svago. Sono le persone che amano passeggiare, muoversi a piedi in luoghi e situazioni varie. Non hanno mire particolari sotto l'aspetto prestativo ma sono attratti dalla filosofia di vita legata al camminare. Capiscono ed abbracciano l'idea del camminare bene, della filosofia tecnica che in questo caso rende mirabilmente più dolce il loro modo di camminare.

### Performer Style

Il performer style coinvolge invece gli appassionati del fitwalking che aggiungono alle motivazioni del life style un interesse per gli aspetti di fitness. Amano affinare al meglio la tecnica di cammino rendendola più dinamica, e praticare il fitwalking quale attività motoria di tipo allenante. Pur in presenza di uno spirito sportivo non sono agonisti ad ogni costo, ma ricercano il miglioramento delle proprie capacità fisiche, dell'efficienza di camminatori veloci e resistenti. Chi pratica il performer style è attento al lato del benessere fitness (forma fisica) dell'attività, con particolare rilevanza verso gli aspetti estetici e fisici (dimagrimento, tonicità muscolare, rilassatezza psicologica, efficienza fisica in genere). Pratica volentieri anche il fitwalking indoor (camminando sul tapis roulant) e ama misurare a volte il proprio grado di preparazione ed efficienza.

# Corsi di Fitwalking per i Soci ASD Life Lab Milano

## Corso base di Fitwalking

### Obiettivo del Corso Base di Fitwalking

camminare osservando la corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking; una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti.

### Struttura del Corso (max 6 partecipanti)

Brevi cenni di teoria della marcia umana. Lezioni rivolte al miglioramento della camminata del partecipante con particolare riguardo al corretto movimento di piedi, gambe e braccia durante il cammino e quindi alla giusta postura.

### N° 4 lezioni che si terranno nelle giornate di:

**Lunedì e Mercoledì** dalle ore 19:00 alle 20:30; **Sabato** dalle ore 8:30 alle 10:00

I Semestre 2017: dal 16 Gennaio al 15 Luglio 2017

II Semestre 2017: dal 1 Settembre al 2 Dicembre 2017

## Corso certificato di Fitwalking (metodo Maurizio Damilano)

### Obiettivo del Corso Certificato di Fitwalking

Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking. Essere in grado di raggiungere al termine del corso la capacità di camminare alla velocità di 6 Km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40'.

### Struttura del Corso (max 4 partecipanti)

Il corso viene suddiviso come indicato di seguito :

PRIMO CICLO – 5 lezioni –

Apprendimento della Tecnica del Fitwalking

SECONDO CICLO – 5 lezioni –

Perfezionamento della tecnica del Fitwalking in corso di pratica, apprendimento di tecniche di allenamento base, preparazione fisica e aerobica. Durante il primo ciclo ed il secondo vengono effettuati 2 test di funzionalità cardiocircolatoria: uno basale e uno di confronto.

### N° 10 lezioni che si terranno nelle giornate di

**Venerdì** dalle ore 19:30 alle 20:30; **Sabato** dalle ore 10:30 alle 11:30 e dalle ore 15:30 alle 16:30

I Semestre 2017: dal 16 Gennaio al 15 Luglio 2017

II Semestre 2017: dal 1 Settembre al 2 Dicembre 2017

# Allenamenti di Fitwalking per i Soci ASD Life Lab Milano

**Martedì e Giovedì**

dalle ore 19:30 alle 21:00

I Semestre 2017: dal 16 Gennaio al 15 Luglio 2017

II Semestre 2017: dal 1 Settembre al 2 Dicembre 2017

Il luogo di incontro per Corsi e Allenamenti è in via Lampugnano a Milano  
altezza ingresso ippodromo La Maura

Per informazioni

[fitwalking@lifelabmilano.com](mailto:fitwalking@lifelabmilano.com)

[segreteria@lifelabmilano.com](mailto:segreteria@lifelabmilano.com)

Pagina FB: Life Lab Milano

Gruppo FB: Walk & Run by Life Lab Milano

[www.lifelabmilano.com](http://www.lifelabmilano.com)