



LA DISCIPLINA

Fitwalking ideale in gravidanza Lo dice Damilano

Annabella D'Argento

Il **fitwalking** per favorire la salute e l'umore di mamma e bambino e fornire uno strumento pratico per future madri sportive e non. È una nuova disciplina sportiva, riconosciuta dalla Federazione atletica, che si concentra più che sullo sforzo su corretta postura e ritmo dell'andatura. «Il **fitwalking** è lo sport ideale sia in gravidanza che dopo il parto perché non è traumatico, allena tutte le fasce muscolari schiena compresa, è facilmente modulabile in base alle esigenze», spiega l'olimpionico della marcia **Maurizio Damilano**. Sul sito **Natalben.it**, oltre ai consigli per praticare bene il **fitwalking**, anche i dieci cammini cittadini che presentano caratteristiche simili come assenza di dislivello, poco traffico, panchine e accessibilità alle carrozzine. A Milano sono stati selezionati il parco Sempione, l'Idroscalo con un circuito circolare di pochi metri superiore ai 6 chilometri che si snoda su un tracciato misto (4,8 km su asfalto e 1,4 km su sterrato), il parco Lambro (partenza e arrivo in via Feltre per 2,5 km) e il parco Monte Stella (partenza e arrivo Qt8/Piazza Santa Maria Nascente per 3,5 km).



Tra i percorsi suggeriti, Sempione e Lambro