



IN SPUNTO, come te

Apri il conto Hello bank! a canone zero.

Benessere > Fitness

30 marzo 2015

Fitwalking: camminare bene per stare bene



CONDIVIDI



1



0



2



Camminare seguendo una tecnica ben precisa, che fa bene alla forma e allo spirito. E' il Fitwalking per trasformare la camminata in uno sport a tutti gli effetti

Camminare fa bene, lo sappiamo. Ma il Fitwalking fa più del semplice camminare, è il camminare per stare bene, per la forma e il benessere psicofisici. L'ha inventato l'ex marciatore **Maurizio Damilano**, già olimpionico a Mosca 1980. Non si tratta semplicemente di camminare, ma di farlo con una tecnica ben precisa, osservando una corretta meccanica del movimento, in grado di garantire benefici a corpo e mente. Una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti. Vediamo come funziona.

LA VELOCITA' - Si utilizza un passo più vigoroso della normale camminata. Un buon fitwalker non cammina impettito come un soldatino di piombo, il suo movimento è molto 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.

I PIEDI - Tutto parte dai piedi, che determinano i movimenti di tutto il corpo: il contatto col suolo avviene con il tallone, ben accentuato, per poi passare alla rullata con il cosiddetto movimento a tampone: l'appoggio a pianta piena, con il piede in posizione leggermente esterna, e poi una spinta vigorosa fino alla punta delle dita.

LE GAMBE - Eseguono sia la fase di sostegno che quella di spinta, e la loro azione deve essere energica, per far lavorare i muscoli e pompare il sangue con benefici effetti.

LE ANCHE E IL TRONCO - Il bacino e le anche seguono in modo a   sviluppo del passo, con il tronco che si trova in asse con le gambe e il bacino che   a benefica

azione sui muscoli del tronco. Una buona azione del bacino tonifica 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.

LE BRACCIA - Danno impulso e vigore alla camminata con il loro movimento oscillatorio, che avviene piegando le braccia a circa 90° al gomito. Le braccia oscillano alternate alle gambe, seguendo il ritmo degli arti inferiori.

LE SPALLE E IL BUSTO - Rimangono morbidi, in posizione naturale, e seguono l'oscillare delle braccia senza che il busto sia mai troppo rigido o incurvato.

IL COLLO E LA TESTA - L'atteggiamento della testa determina la postura generale, quindi occorre imparare a guardare avanti di circa 50 metri per avere una postura naturale, che allunga la colonna vertebrale senza irrigidire il corpo.