

# Fitwalking

## LA MIA STRATEGIA ANTIGONFIORE

Grazie alla camminata sportiva Patrizia non soffre più di ritenzione idrica. Ha perso peso e risolto il mal di schiena



PRIMA

ALTEZZA

178 cm

PESO

68 kg

### “MI SENTO PIÙ “LEGGERA”

Ho 35 anni, un figlio di 6, e da 4 anni ho aperto un negozio di abbigliamento e accessori bio per bambini, a Milano. È un lavoro impegnativo, perché lo gestisco da sola: sto seduta a lungo davanti al pc, sollevo pesi e apro scatoloni. Con l'inizio della mia attività in proprio, un bimbo piccolo e un trasloco, non ho trovato più il tempo di andare in palestra. Il mix di inattività e posture scorrette mi ha provocato dolori alla cervicale e rigidità alla schiena, oltre che ritenzione idrica, gonfiore addominale e pesantezza alle gambe. Poi ho conosciuto Daniela Perilli, fondatrice del *Fitwalking Center Allegrement Walking*. Le ho chiesto delucidazioni sulla camminata sportiva e ho scoperto che poteva risolvere i miei problemi. In più, avevo voglia di fare attività all'aria aperta. Così ho deciso di provare il suo programma di allenamento e, dopo le prime fasi, mi sono sentita più tonica e ho iniziato a sgonfiarmi. Inoltre, i problemi alla schiena si sono ridimensionati fino a scomparire.

Patrizia ”

### Il programma della trainer

«Quando si è rivolta a me Patrizia cercava un'attività da praticare all'aria aperta, piacevole e non traumatica per il fisico», afferma Daniela Perilli, personal trainer. «Le ho proposto un programma personalizzato di fitwalking (camminata sportiva) per riattivare il metabolismo, stimolare l'attività dell'apparato cardiocircolatorio e bruciare i grassi in eccesso. Per permettere a Patrizia di comprendere la giusta intensità dello sforzo, in rapporto alla frequenza cardiaca massima (FCMax), le ho consigliato di usare il cardiofrequenzimetro.

Un ritmo troppo blando non avrebbe permesso di raggiungere i risultati prefissati, ma uno troppo intenso avrebbe provocato inutile stanchezza. ● Nella prima fase abbiamo lavorato sulla camminata naturale, con particolare attenzione alla postura, alla respirazione e al rilassamento corporeo. Patrizia arrivava da un periodo di inattività e quindi, nelle prime uscite, ha avuto difficoltà a ritrovare le motivazioni e il piacere del movimento. ● Nella seconda fase siamo quindi passate all'acquisizione della tecnica del fitwalking. Con il mio aiuto ha corretto la

DOPO

63 kg



Patrizia mentre si allena al parco con Daniela, l'istruttrice di fitwalking. Camminando ha anche ritrovato se stessa

## LA TABELLA DI ALLENAMENTO: dalla camminata naturale a quella sportiva

**RISCALDAMENTO:** le uscite sono sempre precedute da 10 minuti di riscaldamento, con esercizi mirati a sciogliere le tensioni muscolari.

**STRETCHING:** è fondamentale al termine di ogni seduta. Bastano alcuni minuti di esercizi di allungamento per permettere un pronto recupero.

### PRIMA FASE

Quando	Uscite	Allenamento
1ª settimana	2 uscite di	45 min. F.N.
2ª settimana	2 uscite di	15 min. F.N. 15 min. F.S. 15 min. F.N.
3ª settimana	2 uscite di	10 min. F.N. 30 min. F.S. 5 min. F.V.

### SECONDA FASE

Quando	Uscite	Allenamento
1ª settimana	2 uscite di	60 min. F.N.
2ª settimana	2 uscite di	40 min. F.N. 20 min. F.S.
3ª settimana	2 uscite di	10 min. F.N. 40 min. F.S. 10 min. F.N.

● **Fitwalking normale (F.N.)**

Lavori al 60% della tua frequenza cardiaca massima (che si calcola con la formula 220 meno l'età). È l'andatura che si tiene durante una passeggiata di 1 ora.

● **Fitwalking sostenuto (F.S.)**

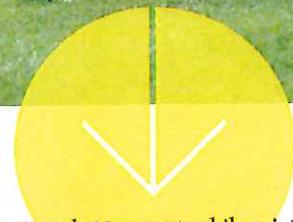
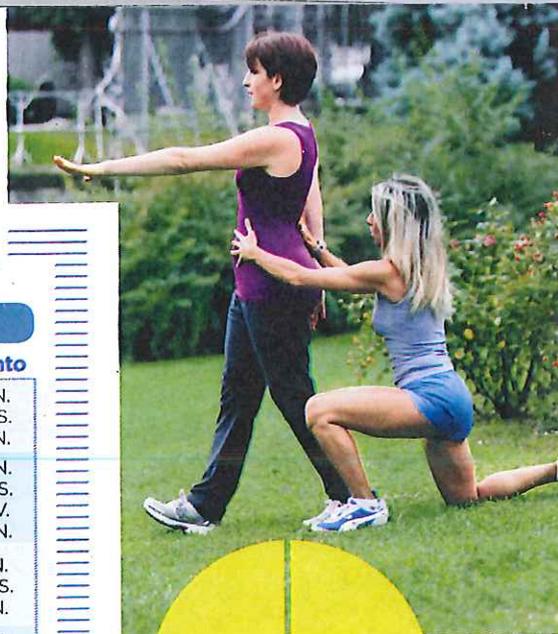
Lo sforzo è pari al 70% della FCMax. Il ritmo è più elevato ma dovresti riuscire a parlare senza grande affanno.

● **Fitwalking veloce (F.V.)**

Raggiungi l'80% della FCMax, quasi il massimo della tua resistenza allo sforzo.

### TERZA FASE

Quando	Uscite	Allenamento
1ª settimana	3 uscite di	15 min. F.N. 45 min. F.S. 15 min. F.N.
2ª settimana	2 uscite di	10 min. F.N. 30 min. F.S. 10 min. F.V. 10 min. F.N.
	1 uscita di	5 min. F.N. 50 min. F.S. 5 min. F.N.
3ª settimana	2 uscite di	5 min. F.N. 40 min. F.S. 10 min. F.V. 5 min. F.N.
	1 uscita di	10 min. F.N. 50 min. F.S. 10 min. F.N.
4ª settimana	2 uscite di	10 min. F.N. 12 min. F.S. 1 min. F.N. 24 min. F.V. 1 min. F.N. 15 min. F.N.
	1 uscita di	5 min. F.N. 60 min. F.S. 10 min. F.N.
5ª settimana	2 uscite di	10 min. F.N. 20 min. F.S. 20 min. F.V. 10 min. F.S. 15 min. F.N.
	1 uscita di	5 min. F.N. 60 min. F.S. 10 min. F.N.
6ª settimana	1 uscita di	5 min. F.N. 60 min. F.S. 10 min. F.N.
	2 uscite di	20 min. F.N. 35 min. F.S. 20 min. F.N.
	1 uscita di	75 min. F.S.



postura leggermente sbilanciata e adottato la corretta posizione di piede e bacino, indispensabili per prevenire mal di schiena e dare fluidità alla camminata».

### Si allena in pausa pranzo ed è soddisfatta

«Dopo queste due fasi sono arrivati i primi cambiamenti positivi: maggiore tonicità ed entusiasmo. Siamo così passate alla parte più stimolante e divertente, centrata sul programma di allenamento vero e proprio. Obiettivo: arrivare a una "camminata veloce" continuativa superiore a un'ora. Dopo 3 mesi, il suo metabolismo e l'apparato cardiocircolatorio hanno ripreso a funzionare in modo ottimale "sgonfiando il fisico" e permettendole di raggiungere il peso forma. Dal momento che per bruciare i grassi servono almeno 50 minuti di fitwalking veloce, abbiamo ottimizzato il tempo della pausa pranzo. Non solo, i dolori alla cervicale e al tratto lombare sono scomparsi. Con il fitwalking, infatti, si potenzia la muscolatura della schiena e delle fasce addominali che la sostengono e si dà la corretta impostazione alla colonna vertebrale. Inoltre il metabolismo di Patrizia, grazie agli stimoli dell'allenamento, ha iniziato a reagire positivamente anche nelle giornate di "riposo».

## LA TECNICA OK DELLA CAMMINATA SPORTIVA

**Piede:** l'appoggio è "a tampone". Sviluppa il contatto con il suolo partendo dal calcagno sino ad arrivare alla punta dell'alluce, dando dinamicità alla spinta.

**Gambe:** né molli né troppo rigide. La falcata deve essere energica, così da percepire il buon lavoro dei muscoli, dai glutei fino al polpaccio.

**Bacino:** è la cerniera tra il busto e le gambe. Una buona postura del bacino tonifica i muscoli laterali del tronco

e del girovita, con grandi vantaggi anche per la silhouette.

**Spalle:** ferme ma non rigide. Devono cadere morbidamente verso il basso, evitando di mettere il collo in tensione.

**Braccia:** svolgono l'azione di spinta. Il movimento di braccio e gamba opposta deve essere coordinato.

È un gesto naturale che richiede un minimo di concentrazione quando il ritmo della falcata aumenta.