

Più in forma se impari a camminare



La passeggiata veloce è il metodo più efficace ed economico per dimagrire, tonificare la muscolatura e prevenire molte malattie. Va però affrontata con la giusta tecnica. Il campione di marcia **Maurizio Damilano** spiega come prepararsi al fitwalking

~ Testo di Grazia Garlando - Foto di Valentino Catalani ~

Chi, annoiato dalle palestre o insofferente ai corsi di gruppo, non ha mai pensato di tenersi in forma con una bella camminata all'aria aperta, meglio se immerso in una natura salutare da respirare a pieni polmoni? Una scelta indubbiamente azzardata ed efficace. A patto, però, di farlo con movimenti corretti, che rispondano a una tecnica ben precisa. A confermarlo è Maurizio Damilano, campione olimpico a Mosca 1980 nella marcia 20 km, che 15 anni fa, al termine della sua attività sportiva a livello agonistico, ha dato vita col fratello gemello Giorgio, anche lui ex atleta, alla disciplina del fitwalking. In inglese significa camminare per la forma fisica. «Il fitwalking è l'arte del camminare, che entra in scena quando si esula dai normali spostamenti della vita quotidiana, ad esempio quando si fa trekking, una passeggiata salustiana in riva al mare o in

un parco cittadino, a passo veloce e vigoroso», spiega Damilano, che in questo servizio per OK illustra i movimenti corretti di piedi, gambe e braccia durante la camminata, e qualche esercizio di scioglimento e stretching per poterli effettuare al meglio. «In tutti questi casi in cui è necessario osservare una corretta meccanica del movimento. Si tratta di una tecnica semplice in grado di trasformare il normale camminare in un'attività sportiva adatta a tutti». Con il risultato di ottenere un significativo rinforzo e tonificazione muscolare di tutto il fisico.

BENEFICI SOPRATTUTTO PER LE GAMBE
Sono naturalmente il bacino e gli arti inferiori a essere impegnati principalmente: i muscoli del piede e in particolare il tibiale anteriore che permette di fletterli verso l'alto, il bicipite e il quadrupite femorale. Ma la loro azione influisce anche sul resto del corpo. Tanto per cominciare, ad esempio, si

rafforzano i glutei. E più il passo è veloce, più aumenta automaticamente il movimento oscillatorio delle braccia, che arrivano a piegarsi a 90 gradi, rafforzando di conseguenza anche i pectorali. La colonna vertebrale si stende migliorando la postura e il portamento, senza essere sovraccaricata. È il movimento complessivo produce un dispendio energetico con conseguente e sufficientemente rapido calo di peso, aumentando al tempo stesso il tono muscolare. «Il consumo energetico è stimabile in circa una chilocaloria per un chilogrammo di peso corporeo a ogni chilometro percorso, quindi già dopo un mese si iniziano a vedere i primi risultati: il girovita risulta più sottile e il fisico più asciutto», assicura Damilano. «Questo a patto che il fitwalking venga effettuato con regolarità, camminando un'oretta a passo medio 3-5 volte a settimana, per un totale che va da 20 a 40 chilometri circa».

INFORMAZIONI UTILI PER CHI VUOLE INIZIARE

ABBIGLIAMENTO. È fondamentale una scarpa che faciliti l'azione corretta del piede e la dinamicità nella camminata: per questo è necessario rivolgersi ai negozi sportivi specializzati nel walking. Per il resto, vanno benissimo indumenti comodi e adeguati al clima di stagione.

DOVE IMPARARE. I corsi proposti in tutta Italia dagli istruttori certificati si trovano sul sito ufficiale www.fitwalking.it. Ogni corso dura dieci lezioni di un'ora ciascuna, due volte a settimana, e verte sull'insegnamento della tecnica, a cominciare dal movimento del piede, per proseguire con quello di gambe, braccia e busto. Viene anche effettuato un test per individuare l'indice di funzionalità cardiocircolatoria. L'obiettivo base del corso è portare i partecipanti a camminare per 40-45 minuti con un'andatura di almeno 6,5 chilometri orari. Il costo si aggira intorno ai cento euro.

IL PROGETTO CORRIUMI. Da quest'anno il fitwalking è entrato a far parte del progetto CorriUMI, che ha l'obiettivo di riunire coloro che praticano sport all'aria aperta a Milano. Grazie anche al contributo di Yakult, azienda di bevande probiotiche impegnata nel divulgare i principi di uno stile di vita sano attraverso una corretta alimentazione e una costante attività fisica, al Parco Sempione-Arena Civica ogni sabato mattina fino alla fine di maggio e nei mesi di settembre e ottobre saranno presenti istruttori abilitati e una nutrizionista a disposizione dei partecipanti.

L'UOMO DELLE LUNGHE DISTANZE
Maurizio Damilano, 58 anni, nella marcia 20 km ha vinto un oro e due bronzi olimpici, oltre due titoli iridati ai Mondiali di atletica leggera. Dal 2001 pratica e insegna fitwalking insieme al fratello Giorgio, anch'egli ex atleta, e nel 2002 ha fondato la Scuola del Cammino di Saluzzo, centro internazionale di allenamento di marcia e di divulgazione del fitwalking.



1 RISCALDAMENTO DEI POLPACCI. In piedi, le mani intrecciate dietro la nuca e il busto allineato con collo e testa, tieniti in equilibrio sui tacchi alternando l'appoggio da un piede all'altro (1) in modo da lavorare il muscolo tibiale posteriore in accorciamento. Ripeti lo stesso esercizio tenendoti in equilibrio sulle punte (2) per far lavorare il tibiale anteriore in allungamento. L'esercizio allena alla distensione del piede durante la spinta, oltre a tonificare il muscolo del polpaccio.



2 RISCALDAMENTO DELLE BRACCIA. In piedi, le braccia appoggiate alle spalle, tienine ferma una e fai ruotare l'altra in modo da disegnare dei cerchi nell'aria (1), poi ripeti dall'altro lato (2). L'esercizio sviluppa la mobilità dell'articolazione della spalla per favorire il corretto movimento delle braccia durante la camminata.

TRE ALLENAMENTI A SETTIMANA

È bene iniziare in modo graduale: due-tre giorni alla settimana per una durata di venti minuti ciascuno di lavoro, partendo e concludendo con cinque minuti più lenti in modo da riscaldare e defaticare i muscoli, e aumentando poi progressivamente in termini di tempo e di intensità fino a raggiungere come primo obiettivo l'ora continuativa di esercizio. Senza tralasciare, poi, un'alimentazione corretta ed equilibrata, che tenga conto anche degli effettivi dispendi energetici giornalieri. «Chi

cammina al mattino deve fare una colazione leggera almeno un'ora prima, chi lo fa in pausa pranzo mangerà un frutto e uno yogurt a metà mattina, mentre chi sceglie la sera farà uno spuntino pomeridiano con un pezzo di panino con prosciutto cotto», consiglia Giuseppe Parodi, responsabile del servizio pubblico di medicina dello sport e del Centro di esercizio-terapia dell'ASL TO1 di Torino. «In sostanza, mai camminare subito dopo il pasto, a stomaco pieno, perché si porta l'organismo a indirizzare parte dell'impegno circola-

torio verso l'apparato gastro-enterico per la digestione anziché verso i muscoli. Ma neppure a digiuno, per evitare disturbi legati a cali di glicemia. Indispensabile anche bere acqua con regolarità senza aspettare la sensazione di sete e mangiare frutta e verdura, per compensare la perdita di liquidi e sali minerali dovuta alla sudorazione conseguente all'intensità della camminata».

VANTAGGI ANCHE PER L'UMORE

Il fitwalking è indicato per ogni età e sesso: imparare a camminare correttamente fin da bambini non può che essere un vantaggio, inoltre le donne prossime alla menopausa possono trarne un particolare beneficio perché l'attività fisica riduce il rischio di osteoporosi. «Vi sono però patologie che, in situazioni di gravità, rappresentano chiare controindicazioni, come per esempio l'angina pectoris (instabile), le aritmie, lo scompenso cardiaco, l'anemia, il diabete scompensato», avverte Parodi. «Altre situazioni, in fase acuta, si possono aggravare con le sollecitazioni della camminata sportiva, come l'ernia discale, le lesioni tendinee o legamentose, l'artrosi del ginocchio e dell'anca o il recente posizionamento di protesi, l'ernia inguinale e quella addominale. In caso di un intervento recente di chirurgia oculare, inoltre, è

LA TECNICA CORRETTA

La tecnica del fitwalking consiste nel partire con il contatto al suolo del tallone, appoggiare il piede a piena pianta, spingere fino all'alluce e riappoggiare il tallone al suolo. La posizione corretta del piede nel momento dell'appoggio a terra è leggermente esterna e dev'essere mantenuta fino al raggiungimento del massimo punto di spinta. Il piede governa inoltre tutti i movimenti effettuati da gambe, bacino, tronco, braccia e spalle. Il movimento delle gambe è energico, in modo da «entrare» il lavoro dei muscoli, e consiste in una fase di appoggio, che aiuta il piede a sostenere il corpo in tutto il suo movimento, e in una fase di spinta, che grazie ai muscoli posteriori della coscia dà vigore all'avanzamento. Le braccia oscillano con l'aumentare della velocità, piegandosi fino a 90 gradi. Il tronco è eretto, le spalle rilassate e la testa ben dritta, in modo da favorire l'allungamento della colonna vertebrale. Nell'insieme, il movimento deve risultare sciolto e armonioso.



INFORMAZIONI UTILI PER CHI VUOLE INIZIARE

ABBIGLIAMENTO. È fondamentale una scarpa che faciliti l'azione corretta del piede e la dinamicità nella camminata: per questo è necessario rivolgersi ai negozi sportivi specializzati nel walking. Per il resto, vanno benissimo indumenti comodi e adeguati al clima di stagione.

DOVE IMPARARE. I corsi proposti in tutta Italia dagli istruttori certificati si trovano sul sito ufficiale www.fitwalking.it. Ogni corso dura dieci lezioni di un'ora ciascuna, due volte a settimana, e verte sull'insegnamento della tecnica, a cominciare dal movimento del piede, per proseguire con quello di gambe, braccia e busto. Viene anche effettuato un test per individuare l'indice di funzionalità cardiocircolatoria. L'obiettivo base del corso è portare i partecipanti a camminare per 40-45 minuti con un'andatura di almeno 6,5 chilometri orari. Il costo si aggira intorno ai cento euro.

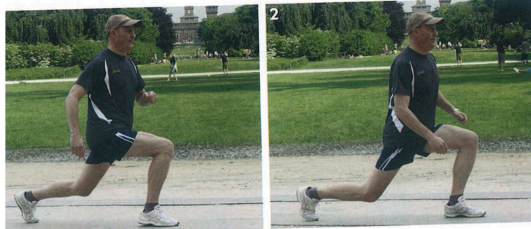
IL PROGETTO CORRIUMI. Da quest'anno il fitwalking è entrato a far parte del progetto CorriUMI, che ha l'obiettivo di riunire coloro che praticano sport all'aria aperta a Milano. Grazie anche al contributo di Yakult, azienda di bevande probiotiche impegnata nel divulgare i principi di uno stile di vita sano attraverso una corretta alimentazione e una costante attività fisica, al Parco Sempione-Arena Civica ogni sabato mattina fino alla fine di maggio e nei mesi di settembre e ottobre saranno presenti istruttori abilitati e una nutrizionista a disposizione dei partecipanti.

L'UOMO DELLE LUNGHE DISTANZE
Maurizio Damilano, 58 anni, nella marcia 20 km ha vinto un oro e due bronzi olimpici, oltre due titoli iridati ai Mondiali di atletica leggera. Dal 2001 pratica e insegna fitwalking insieme al fratello Giorgio, anch'egli ex atleta, e nel 2002 ha fondato la Scuola del Cammino di Saluzzo, centro internazionale di allenamento di marcia e di divulgazione del fitwalking.



CAMMINATA. Porta avanti un piede con il tallone appoggiato allo, nella fase di attacco, facendo oscillare leggermente le braccia tese lungo i fianchi (1); appoggia completamente la pianta del piede nella fase cosiddetta di appoggio singolo e, via via che la

velocità del passo aumenta, piega le braccia sempre di più fino a 90 gradi (2); completa l'azione fino ad appoggiare il peso sulla punta dell'alluce, nella fase di spinta, mantenendo il tronco, collo e testa allineati per avere una postura corretta (3).



3 DEFATICAMENTO. Partendo dalla posizione eretta, porta avanti la gamba destra piegando il ginocchio e facendo scendere profondamente il bacino, mentre la sinistra si stende automaticamente all'indietro (1). Torna in posizione di partenza e ripeti dall'altro lato (2). L'esercizio, chiamato termine della camminata per defaticare le gambe.

meglio non svolgere l'attività per uno-due mesi per non compromettere la complessa stabilizzazione clinica. A ogni modo, in caso di patologia cronica, è bene consultare con il proprio medico o un medico dello sport per valutare la modalità di pratica del fitwalking ed eventuali controindicazioni relative assolute».

«Gli effetti salutari di una bella camminata sportiva a passo vigoroso, meglio se nelle ore più calde in inverno e in quelle più fresche in estate, agiscono anche sull'equilibrio psicofisico. La maggiore produzione di endorfine regala infatti benessere e migliora l'umore, si smaltiscono ansia e stress, si dorme meglio. «L'ideale è praticare il fitwalking in compagnia, chiacchie-

rando (per quanto l'intensità dell'esercizio permetta) e socializzando, in una sorta di conviviale esercizio di gruppo», conclude Damilano, «con il quale condividere anche il piacere di andare alla scoperta di un percorso naturalistico, culturale, artistico, per renderla ancora più stimolante».

SITENGONO LONTANE MOLTE MALATTIE

Il fitwalking è un'attività aerobica, caratterizzata da movimenti uguali, ripetitivi e da frequenze cardiache moderate e sostenibili per periodi prolungati che influisce positivamente su diverse patologie. È efficace innanzitutto nel combattere i quattro principali fattori di rischio modificabili delle malattie cardiovascolari: ipertensione

arteriosa, dislipidemie (anomalie delle concentrazioni di lipidi nel sangue), sedentarietà e fumo. E fa da scudo contro le coronaropatie, perché incrementa la perfusione di sangue nel tessuto muscolare del cuore. Riduce poi il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 perché migliora la sensibilità all'insulina, favorisce il controllo dei livelli di glicemia e migliora il compenso metabolico. Aiuta infine a combattere sovrappeso e obesità, riducendo il grasso addominale implicato nella produzione di diverse sostanze pro-infiammatorie coinvolte nella genesi di malattie metaboliche e tumorali. E, frenando la riduzione della massa muscolare, contribuisce a mantenersi in salute e autonomia anche in età avanzata.