

# D MODA

la Repubblica

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | VIDEO | SALUTE SENO | ALTRO ▾



MILANO MODA DONNA | SPECIALE SFILATE LONDRA/ NEW YORK

D • MODA • **COME MI VESTO PER FARE FITWALKING**

f 107 | t 1 | g+ | in 0 | p 0 | t | ✉

SHOPPING

## Come mi vesto per fare fitwalking

Con la bella stagione viene voglia di uscire e di fare sport all'aria aperta. Noi ti proponiamo la **camminata veloce**. Ha già contagiato star e sportivi come valida alternativa alla corsa. Con il fitwalking si impara prima di tutto a camminare bene, osservando una corretta meccanica del movimento. Il vantaggio è che piacevole praticarla anche in città, perché permette di riscoprire percorsi cittadini spesso dimenticati. L'importante è mantenere la giusta andatura ricordandosi che si sta facendo attività fisica e non passeggiando. Camminare è la miglior arma per vincere la battaglia alla sedentarietà e per avvicinarsi alla pratica motorio-sportiva senza mettere sotto stress il fisico. Il fitwalking non ha controindicazioni e persino persone che non hanno mai praticato uno sport o che sono in età avanzata possono praticarlo senza problemi. Come ogni sport necessita di un abbigliamento adatto: guarda i nostri suggerimenti e scegli il look più adatto a te

DI SIMONE MARCHETTI E DONATELLA GENTA

1 di 25

