

VOGUE



The eye of Vogue

Ita

Eng

Cambia stile pagina: BiancoNero

VOGUE

Magazine

News

Shows

Trends

Beauty

L'Uomo Vogue

Photo Vogue

Enciclopedia

paesista

Talents

VBlack 1/4

VCurvy 2

1 7 *Fitwalking - Vogue Italia, Agosto 2006*

Tag

corsa - jogging - camminare

BEAUTY | Wellness e Fitness | Fitwalking: camminare è lo sport più praticato

Fitwalking: camminare è lo sport più praticato

Lo sport più praticato? Il Fitwalking. Camminare infatti è una passione trasversale, amata da donne e uomini di tutte le età, e ha ormai superato corsa e iscrizioni in



Fitwalking - Vogue Italia, Agosto 2006



Chi va piano... Come vada a finire questa storia lo sappiamo. Per andare lontano insomma, meglio tartarughe che lepri. **Non stupisce quindi che lo sport più praticato sia, udite udite, camminare. Per la serie: footing batte running, dieci a zero.**

A promuove sport dell'anno il camminare è, come riporta Ansa.it, l'ultimo report annuale sui trend del fitness appena presentato dalla Health, Raquet & sport club association di Boston.

Ma passiamo ai dati. **Il 65% delle donne ama passeggiare, lo stesso per il 49% degli uomini.** Per darsi un tono, la si può chiamare **fitwalking**, attività che supera la corsa (amata dal 35 % dei maschi e dal 34% delle donne) e le attività proposte dalle **palestre, che perdono iscritti.**

La fedeltà alle palestre infatti cala: **se frequentano le palestre 59 milioni di americani, i soci scendono a 50 milioni e la fedeltà ai club è molto breve, dura al massimo uno o due anni.** Le palestre hanno perso nell'ultimo anno il 32 % degli iscritti, i club che offrono più servizi del semplice fitness, dotati di **massaggi e Spa, invece registrano un incremento del 25%.**

Si preferisce a quanto pare, stare all'aria aperta. **Circa il 60% degli americani infatti cammina, mentre il 40% aumenta la velocità di**

Read Next



WELLNESS E FITNESS

Fitness: come motivarsi a fare sport

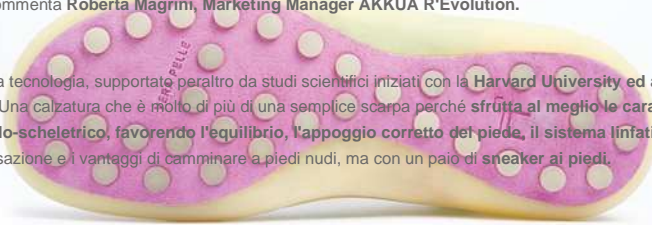
Motivarsi ad andare in palestra, o a fare sport in generale, non è sempre facilissimo. Ecco allora

crociera e corre. Il 25% di in bicicletta, nuoto o fa il canoa. Il 10% cammina in montagna.

Photo Courtesy of Press Office

Chi sceglie la palestra, invece, ci va in media due volte alla settimana e fra le attività di gruppo del momento spiccano le attività aerobiche ad alto impatto (19%), **yoga** (18%), cyclette (10%), ginnastica in acqua (9%). **Regge lo step (8%) e supera Pilates (7%)** mentre si fa strada il "calisthenics" chiamata anche ginnastica della bellezza (7% preferenze).

Si inserisce perfettamente in questa tendenza fitness l'intuizione di **AKKUA R'Evolution**. Si tratta di un progetto innovativo, **100% Made in Italy**, ispirato al successo del barefoot. "L'idea nasce dal voler mettere a disposizione di tutti, un oggetto dedicato a uno dei benessere primordiali dell'uomo: **camminare scalzi, ci permette di ristabilire un contatto diretto, ma ormai dimenticato, con la terra**. Questa è la motivazione che ci ha indotto alla costruzione di un prodotto altamente tecnico ed innovativo, che anziché partire dalla scarpa, parte dalla calza", commenta **Roberta Magrini, Marketing Manager AKKUA R'Evolution**.



Il risultato è un oggetto di altissima tecnologia, supportato peraltro da studi scientifici iniziati con la **Harvard University** ed aggiornato dal prof. **Enrico Guerra di Elav**. Una calzatura che è molto di più di una semplice scarpa perché **sfrutta al meglio le caratteristiche locomotorie del sistema muscolo-scheletrico, favorendo l'equilibrio, l'appoggio corretto del piede, il sistema linfatico e la giusta postura**. Insomma, la sensazione è i vantaggi di camminare a piedi nudi, ma con un paio di **sneaker** ai piedi.

DI VOGUE.IT

PUBBLICATO: 20 GEN 2014

Photo Courtesy of Press Office

15 2 0 Google + 0

Commenta

qualche consiglio direttamente dai personal trainer



WELLNESS E FITNESS

Tendenze Wellness: tra Earthing e Tree Therapy

Combattere lo stress? Si può. E non solo. Le ultime tendenze wellness ci invitano a riconnetterci con la terra e la natura



WELLNESS E FITNESS

Fusion Fitness: nuove tendenze in palestra

Si chiama Fusion Fitness ed è la nuova tendenza in palestra che vuole più attività fisiche mixate fra di loro. Un esempio? La Nia Technique che unisce danza e arti marziali

Last On Vogue



CURIOSITÀ

Fratelli Rossetti presenta il bracciale Magenta

Fratelli Rossetti celebra lo stivale-icona Magenta con un bracciale



PEOPLE & STARS

Luca Parmitano

Luca Parmitano: the space walker



PEOPLE & STARS

Leo "il lupo"

In corsa per l'Oscar. Fotogallery



NEODIPLOMATI

We like Talents 2014

23 borse di studio per i master 2014



PARTIES EVENTS



STAR NEWS

Invia

IWC Schaffhausen: Inside the Wave Gala

A Ginevra, un empireo di star, tra onde e paesaggi marini immaginifici, ha celebrato la nuova collezione Aquatimer firmata IWC Schaffhausen. Fotogallery

Laetitia Casta al Festival di Sanremo

Secondo rumors Laetitia Casta tornerà sul palco dell'Ariston con Fabio Fazio dopo 15 anni. Sarà tra gli ospiti del Festival di Sanremo



THE BLACK BLOG

Voguistas black Paris Haute Couture PE 2014

Parigi Gennaio 2014



FASHION EVENTS

One Night Only Paris

Giorgio Armani festeggia nella Ville Lumiere con un evento unico



NOTIZIE BELLEZZA

Capelli: la Curl Secret Beauty Experience di BaByliss

BaByliss invita a vivere, da oggi mercoledì 22 a venerdì 24 gennaio, un'indimenticabile Curl Secret Beauty Experience presso la Profumeria Mazzolari in Corso Monforte 2 a Milano



VOGUE ARTS

I AM HERE Art Project

Lawrence Argent ha creato un progetto artistico per la salvaguardia dei panda: arriva I AM HERE con la collaborazione di artisti e trendsetter mondiali



LATEST ISSUE — Issue 761, The S/S 2014 collections, Chanel

By Steven Meisel

Magazine

Notizie del giorno
Cover Story
Fashion Stories
Supplementi Vogue
Tarocchi
FIRMA LA PETIZIONE
Your blog against Ana & Mia

News

L'ossessione del giorno
Parties Events
È davvero troppo
Vogue Arts
Star News
Focus On
Agenda del Weekend

Shows

Tutte le sfilate
Modelle
Temi dalle sfilate
Eventi moda
Focus on models
Curiosità
Sfilate di Moda - Calendario

VCurvy

Glam and Curvy
Visto su Vogue
Beauty
Moda e Accessori
Curvy News

Beauty

Beauty in Vogue
Wellness e Fitness
Viso e corpo
Notizie Bellezza
Vogue Kitchen
Beauty in Vogue - Supplemento
The Now Idea

L'Uomo Vogue

Cover story
People & Stars
Sfilate
Beauty
News
Fashion guide
Oroscopo

Trends

Il trend del giorno
+ Glam - Cash
Accessori
Voguistas
How To
Il Blog delle Tendenze
Vogue Mania
Vota lo stile
Moda Primavera/Estate 2014
Moda Autunno Inverno 2013/2014
Shop in the Shops
Vogue Gioiello
Moda
Shop the trend
Designer

VTalents

Storie di successo
Concorsi e altro
Nuovi Talenti
A short film with
News
Talenti sul Set
Talents and Wool
Supplemento
The Dubai Mall Talent Scouting
Neodiplomati

PhotoVogue

Come funziona
Iscriviti
Archivio

VEncyclo

Le collezioni
Orologi

Moda

Stilisti

Fotografia

Cinema

Personaggi

Manie

Blogger

Tessuti

Architettura

A-Z

Abbonati a Vogue Italia - Sign up today!



Discover Vogue in the digital age on AppStore

Condé Nast

Vogue

Wired

Vanity Fair

Glamour

GQ.com

©EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A. - P.ZZA CASTELLO 27 - 20121 MILANO CAP.SOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F E P.IVA REG.IMPRESSE TRIB. MILANO N. 00834980153 SOCIETÀ CON SOCIO UNICO

© VOGUE ITALIA | PUBBLICITÀ | REDAZIONE | HELPDESK | ABBONAMENTI | CONDIZIONI DI UTILIZZO | PRIVACY POLICY | HELP | VOGUE WIDGETS