

## Fitwalking, i benefici del camminare



Vi siete mai chiesti come ha fatto Renée Zellweger a passare con facilità dalle larghe tute di Bridget Jones ai sexy costumi di Roxie Hart in "Chicago"? Semplice: con il **fitwalking**!

Il *fitwalking* è la versione sportiva del semplice **camminare**, una disciplina che negli Stati Uniti sta spopolando tra i vip, ma che si sta velocemente diffondendo anche in Italia. Il *fitwalking* prevede una **camminata a passo veloce**, che sfrutta il movimento naturale dell'uomo, aggiungendoci alcune caratteristiche proprie dell'**aerobica**, come la lunga durata dello sforzo a bassa intensità e il ritmo costante dell'allenamento.

Il *fitwalking* può essere diviso in tre categorie: il **life style**, che è quello "da svago", praticato per puro piacere e a contatto con la natura, il **performer style**, quando viene praticato come sport vero e proprio, e lo **sport style**, considerato attività sportiva a livello agonistico.

Ads by Google

Il maggior pregio del *fitwalking* è che **chiunque può svolgerlo**: non c'è nulla di più semplice di una camminata, soprattutto se non si ha la possibilità di andare in palestra. **Si può praticare ovunque**: andando in ufficio, portando a spasso il cane, passeggiando nel parco, andando al supermercato, o addirittura a casa se si possiede un tapis roulant.

Questa disciplina aiuta a **mantenersi in forma**, perché, come qualsiasi sport fa bruciare calorie, rinforza i muscoli e il fisico in generale, ed offre benefici anche a livello psichico: se viene praticato in ambienti tranquilli e a contatto con la natura, **aiuta a migliorare l'umore** e allontana lo stress e la depressione.

Come ogni sport, anche per il *fitwalking* bisogna seguire delle tecniche per poterlo praticare al meglio e per godere appieno dei suoi benefici. Alla base c'è la **camminata a passo veloce** e la ciclicità dei movimenti; la prima parte del piede che va appoggiata nel terreno è il tallone, seguito dalla pianta, le braccia devono essere piegate a 90° ed oscillate ritmicamente avanti e indietro, esattamente come nel jogging, con la differenza che non si deve correre. Il terreno ideale per il *fitwalking* è quello pianeggiante perché favorisce l'azione rilassante della disciplina.