



II Edizione 2003

Maurizio Damilano

IL FITWALKING®

Cosa è

Il fitwalking è un'attività sportiva di carattere salutistico dove il benessere personale prevale sulla rilevanza sportiva dell'attività. Ma è anche un modo di vivere, una filosofia di vita, un modo di entrare nel quotidiano fatto a misura di ognuno, col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda.

Facilita l'approccio a chiunque decida di iniziare a dedicare un po' di tempo a se stesso, al proprio fisico, alla propria salute attraverso una pratica sportiva. Il fitwalking è soprattutto un'attività specifica, allenante, uno sport affascinante e coinvolgente, uno stile di vita, un modo unico per entrare nel mondo sportivo sentendosi sportivi capaci. Il fitwalking è quindi l'attività sportiva più adatta al miglioramento della qualità di vita attraverso uno stile di vita semplice che pone il cammino al centro delle nostre attività quotidiane.

Fitwalking: attività sportiva adatta a tutti

Spesso questa disciplina è stata ritenuta meno importante di altre sue "sorelle" nel campo delle attività motorie di carattere aerobico ottenendone un'immagine sottostimata. Ciò è stato probabilmente dovuto alla sua grande facilità di approccio e ad un'enorme flessibilità e modulazione che la rendono adatta ad ogni livello di preparazione fisica.

Invece, se praticata nel modo giusto - meglio se sotto la guida di un istruttore abilitato - essa non ha nulla da invidiare alle diverse discipline aerobiche. Se camminare diviene uno stile di vita esso può incidere fortemente nel **migliorare la qualità della vita.**

Il fitwalking permette quindi di evidenziare nella nostra vita ciò che è racchiuso nel senso vero del camminare:

- * giusti ritmi
- * tranquillità e serenità
- * equilibrio psico-fisico
- * attenzione verso noi stessi
- * controllo della nostra salute
- * allontanamento dallo stress e dall'aggressività
- * cura dell'alimentazione
- * amore per la natura e per l'ambiente



Dove e come si pratica

Dove

Il fitwalking è un cammino a passo vigoroso e come tale non ha particolari limitazioni rispetto ai luoghi ed alle situazioni ove praticarlo.

Tanto all'aperto come al coperto (attività indoor che si esegue utilizzando tapis roulant) il fitwalking trova elementi di stimolo e di motivazione alla sua pratica.

All'aperto il fitwalking, proprio per la sua natura sportiva, ha nei percorsi di pianura e collinari il miglior ambiente per l'esercizio.

Ma anche la città, in alcune situazioni e con la corretta mentalità, può essere stimolante per un amante del cammino a passo veloce, in modo particolare perché può permettere di riscoprire luoghi da vivere in modo diverso da come si è abituati.

A chi è rivolto

Il fitwalking® è attività sportiva adatta a tutti ma, certamente, vi sono alcune categorie di persone alle quali esso è più adatto di altre. I benefici di carattere fisico e psicologico che derivano dalla pratica del fitwalking® ci evidenziano bene questo, in quanto il fitwalking® è attività dimagrante, è rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico ed è, per la sua natura di attività di basso profilo d'intensità, un ottimo antistress. .