

PERCHE' IL FITWALKING?

Il progetto di diffusione dell'arte del cammino e della divulgazione della tecnica parte da una corretta definizione di Fitwalking, sia come disciplina sportivo-motoria, che come tecnica specifica.

Secondo la definizione che ne danno gli ideatori, i fratelli Damilano della scuola MapItalia, la disciplina di Fitwalking è :

- attività motorio-sportiva e fisica adatta a tutte le persone, di qualsiasi età;
- Attività del cammino caratterizzata da una specifica tecnica, affinché l'azione di camminare acquisti efficienza ed efficacia, raggiungendo benefici maggiori di quelli di una semplice passeggiata;
- Attività praticabile in ogni luogo e in ogni circostanza metereologica;
- Attività aggregativa e ludico-sportiva che produce benessere anche psichico.

La tecnica del Fitwalking è riconosciuta per le seguenti caratteristiche:

Deve essere una camminata energica con un appropriato uso del movimento dei piedi;

Deve sviluppare un'adeguata ampiezza del passo;

L'azione deve essere aiutata da un armonico utilizzo del movimento delle anche, per risultare naturale e sciolta;

Il movimento è completato dall'utilizzo della braccia piegate al gomito a 90°.

CHE DIFFERENZA C'È TRA LA NORMALE CAMMINATA E IL FITWALKING?

La tecnica del fitwalking trae la sua origine dalla meccanica della normale camminata, la vera differenza tra la "marcia umana" e il fitwalking sta nella dinamica del passo, nella sua azione più vigorosa e nella rapidità di esecuzione dei movimenti.

Il cammino e il fitwalking sono movimenti ciclici, ossia ripetono all'infinito le stesse azioni. Questa ripetizione dei gesti deve essere realizzata al meglio, nel modo più economico e veloce, con un'energia che sostenga la velocità.

Il fitwalking, per la dinamica del movimento del piede e della gamba, per l'uso specifico delle braccia che assumono quasi la funzione di terza e quarta gamba, per la mobilità del bacino consente, ben più del cammino, di avere un'azione fluida, dinamica, piacevole alla vista e veloce nell'esecuzione.

QUALI SONO I BENEFICI DEL FITWALKING?

Il fitwalking è un'attività che unisce i concetti di forma fisica, benessere, sport, con grandi influenze circa il mantenimento ed il potenziamento della salute.

Il Servizio Sanitario Nazionale raccomanda il cammino veloce perché poco traumatico e per i benefici che produce su numerose patologie:

terapia supplementare per i malati di diabete;

piccoli problemi cardiaci o di pressione;

problemi di sovrappeso.

E' consigliato ai corridori che hanno subito traumi alle articolazioni, l'ASL TO1 di Torino lo ha inserito, sin dal 2011, nei programmi di recupero "Lavoratori Sani in Aziende Sane" WorkplaceHealth Promotion per la prevenzione della salute dei dipendenti e prevenzione dell'obesità.

In particolare per i "diversamente giovani" il cammino ha funzione di aggregazione sociale, può aiutare a convivere meglio con alcune patologie che tendono ad aggravarsi con il procedere dell'età ; migliora l'aspetto estetico aumentando la massa magra e potenziando i muscoli; combatte efficacemente l'osteoporosi. Inoltre ha indubbi effetti benefici sull'umore, diminuisce gli stati d'ansia, la depressione e migliora la resistenza dell'individuo agli stress quotidiani.

In poche parole camminando insieme agli altri con frequenza costante si è più tranquilli, più sani e forse anche più felici.

A Druento, dal 2008, si è formato un gruppo stabile di cammino, che poi è diventato un fitwalking center, ossia una sorta di scuola del cammino, dove si organizzano corsi propedeutici per principianti, corsi di potenziamento per fitwalkers già esperti, manifestazioni competitive e non che utilizzano la tecnica fitwalking e sono tese a diffondere la cultura del cammino al fine del benessere psicofisico delle persone.

Lo sfondo naturale di queste attività sportive è il Parco della Mandria, dove i fitwalkers possono provare percorsi sempre diversi e potenziare le loro competenze.