

Nuovi Orizzonti:

FITWALKING



Paolo Ramieri - GGG Alessandria

Cos'è il FitWalking

Il **fitwalking** è una pratica sportiva **non competitiva**.

Il fitwalking è “**l'arte del camminare**”: il termine inglese significa letteralmente “camminare per la forma fisica”.

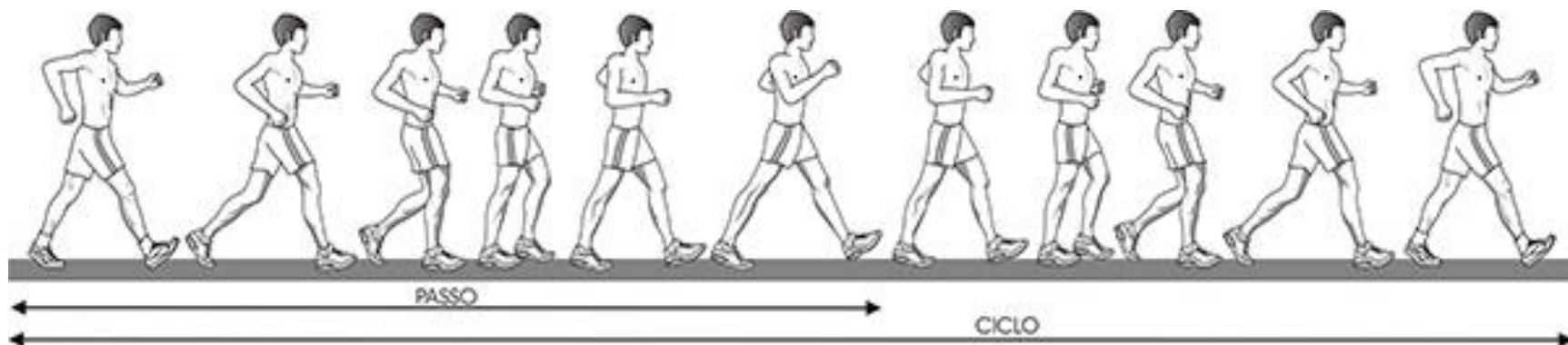
Non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport... ma è necessario **camminare bene**, ossia **camminare osservando una corretta meccanica del movimento**, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking.

Si tratta di una tecnica **semplice ma indispensabile** per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed **adatta a tutti**.

La Tecnica del Fitwalking

La tecnica del fitwalking prevede che il passo sia energetico (quindi una falcata ampia), sia curata la postura e il ritmo sia impegnativo. Inoltre, ***almemo un piede deve mantenere il contatto con il terreno per tutto il tempo.***

Il **fitwalking**, detto anche **power walking** o **speed walking**, è l'azione del camminare con una velocità superiore all'intervallo naturale del cammino, tipicamente da 7 a 9 km/h.



La Tecnica del Fitwalking

Il cammino veloce (o fitwalking) è stato raccomandato in alternativa al jogging quale esercizio di moderata intensità, ***lavorando al 60-80% della frequenza cardiaca massima***. Il cammino ed il jogging sono per lo più ugualmente efficaci, ma l'azione del camminare ***produce meno impatti alle articolazioni*** in modo significativo.

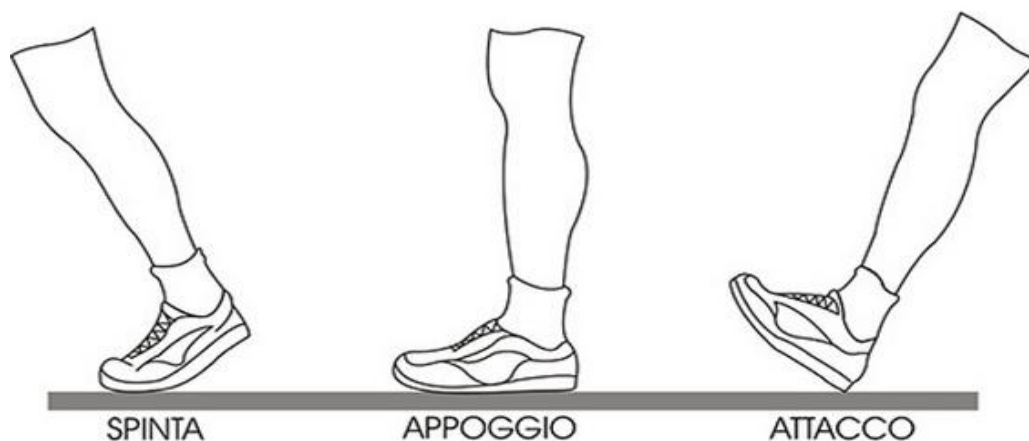
Quando si cammina molto velocemente è necessario un'oscillazione abbastanza pronunciata delle braccia.



La marcia è la versione agonistica del fitwalking

Si considera camminata l'andatura umana o animale durante la quale si mantiene il contatto col terreno con almeno un piede; si differenzia dalla corsa e dal jogging, in cui si perde il contatto con il terreno durante la fase detta "di volo". Per questo la camminata si definisce come "**una serie di passi**", mentre la corsa viene definita come "**una serie di balzi**".

La camminata veloce viene spesso confusa con la marcia che però **richiede in aggiunta** che la gamba sia tesa da quando il piede prende contatto col terreno fino a quando la gamba arriva sulla verticale del corpo.



Riassumendo:



PERFORMER STYLE

Fitwalking

Camminata veloce praticata secondo regole semplici, ma efficaci.

Se ben eseguito evita i possibili dolori alla colonna vertebrale tipici del jogging.

Migliora molto la funzionalità cardiopolmonare.

Potenzia fortemente la muscolatura degli arti inferiori.

Sviluppa armoniosamente anche gli addominali e le spalle.

Non espone e spese eccessive (bastano un paio di scarpe e una tuta...)

È facilmente praticabile e, grazie all'effetto immunostimolante dell'esercizio fisico, anche d'inverno migliora le difese contro le classiche malattie da raffreddamento.

Diffusione nel Mondo e in Italia

Il fitwalking è nato negli Stati Uniti d'America, dove si preferisce la dizione ***power walking***, "***cammino poderoso***".

A partire dal 2001 il fitwalking si è diffuso in molti paesi sia nell'attività Outdoor che Indoor, tra cui Ungheria, Spagna, Francia e Portogallo, Inghilterra, Australia.

L'ex marciatore ***Maurizio Damilano***, ideatore del nome e di un metodo di fitwalking, ha contribuito allo sviluppo della disciplina in Italia.

Nel 2001 i fratelli Damilano apportarono alla tecnica del Power Walking degli Stati Uniti accorgimenti ed esercizi presi a prestito dalla marcia e per distinguerlo lo chiamarono Fitwalking.

FIDAL E Fitwalking

31 Gennaio 2014: il Consiglio FIDAL ha deliberato l'accordo con il fitwalking per **l'inserimento della specialità nel settore non agonistico** della Federazione.

- L'accordo Fidal / Fitwalking ha una particolarità che lo distingue e lo caratterizza: si tratta del comune obiettivo **di affiancare (al momento in forma sperimentale) in alcuni eventi le due attività della marcia e del fitwalking.**
- Gli istruttori di fitwalking **vengono qualificati con una certificazione istituzionale:** il riconoscimento di istruttori Fidal / Fitwalking offre l'opportunità di una qualifica federale di prestigio e di qualità.



Sono 57 gli Istruttori abilitati di Fitwalking che hanno preso parte al corso di parificazione Fidal, organizzato dal Comitato Regionale del Piemonte, che si è tenuto a Torino sabato 4 Ottobre 2014.

Domenica 9 Marzo 2014 - **Scarnafigi (Cuneo)**
‘Sulle Strade dei Campioni’, primo esperimento di marcia popolare.



Nel paese che ha dato i natali ai fratelli Damilano si sono uniti per la prima volta in una manifestazione FIDAL la marcia e il **Fitwalking**.

Evento organizzato dall’A.S.D. Scuola del Cammino Fitwalking Italia nell’ambito della Targa d’Argento Pino Dordoni, gara agonistica regionale di marcia.

Per saperne di più...

<http://www.fitwalking.it/>

<http://it.wikipedia.org/wiki/Fitwalking>

www.scuolacamminosaluzzo.it

