CITTA' DI MONCALIERI

UNITRE MONCALIERI

A.S.L. TO5
Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' - UNITRE – UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' MONCALIERI

FITWALKING

L'ARTE DI CAMMINARE

L'ORIGINALE ED UNICO METODO PER L'INSEGNAMENTO DELLA CAMMINATA SPORTIVA

CON LA COLLABORAZIONE DELLA DOTT.SSA LUCIA ALBANO E DEL PROF. GIUSEPPE CHIAVOLA

Cos'è il Fitwalking

Il fitwalking è "**l'arte del camminare**", è una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare.

Il termine inglese significa letteralmente "**camminare per la forma fisica**"; è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorio-sportiva, per il tempo libero e per il relax, per il divertimento, per il fitness, per la salute, per il benessere, ma che mantengono la comune radice del CAMMINARE BENE.

"L'arte del fitwalking" sta proprio nella scoperta che non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking. Una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti.

Il cammino base tecnica per il Fitwalking

Il cammino è un movimento che si compie attraverso la ripetizione ciclica delle azioni. Un ciclo (o falcata) di cammino è suddiviso in due passi, il che vale a dire che una falcata completa ha inizio con il contatto di tacco di un piede e si conclude con un nuovo contatto di tacco dello stesso piede. Il passo è invece la distanza che intercorre tra i due piedi (termine della spinta col piede posteriore, e contatto di tacco del piede avanzante) ed esso, come detto, rappresenta la metà dell'intero ciclo di cammino. Avvicinarsi alla tecnica del fitwalking significa pertanto rendere il modo di camminare sufficientemente efficace da potersi muovere ad una elevata velocità mantenendo una gestualità naturale. È chiaro che utilizzando un passo più vigoroso verranno impegnati maggiormente alcuni distretti muscolari ed accentuati alcuni movimenti, motivo per cui si acquisirà l'azione tipica del fitwalking. Per iniziare ad acquisire una buona tecnica dovrete innanzitutto individuare la giusta postura e, via via, ottenere confidenza con questo tipo di azione. Un buon fitwalker non cammina impettito come un soldatino di piombo, il suo movimento è molto armonioso e finalizzato alla ricerca di un'ottima spinta atta a favorire la fase di accelerazione del corpo. Il passo deve essere equilibrato, né troppo lungo né troppo corto, ma ben bilanciato rispetto ad altezza e lunghezza degli arti. Il tronco deve assumere una posizione eretta e le spalle devono assumere un atteggiamento rilassato senza però cadere come un peso sul busto.

La tecnica del Fitwalking

Quando avrete iniziato ad acquisire un naturale ed efficiente cammino – i tempi per ottenere questo non sono generalmente lunghissimi – potrete affinare il movimento per ottimizzare la tecnica del fitwalking. In generale per tutti, anche per coloro che la useranno saltuariamente preferendo la camminata normale, acquisire i principi basilari della tecnica del fitwalking risulterà positivo, in quanto sarà possibile migliorare in modo evidente la capacità di gestire e governare i diversi aspetti del gesto del cammino, con indubbi vantaggi per quanto concerne l'efficacia del movimento, la sua economia e l'efficienza fisica.

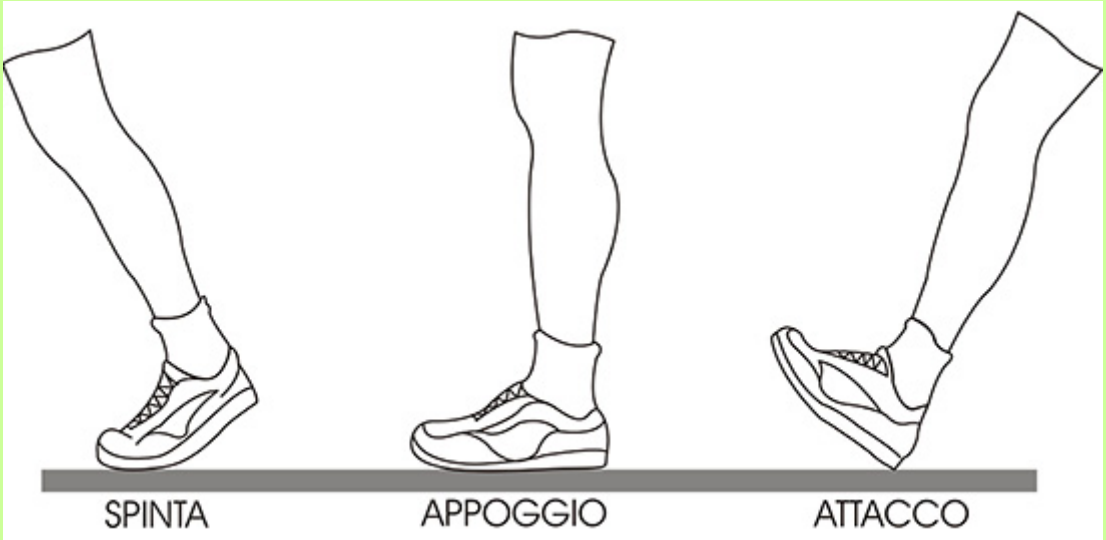
La tecnica del fitwalking rappresenta l'apprendimento di alcune piccole azioni ed impostazioni che aiutano il corretto modo di camminare a trasformarsi in azione di maggior incisività, rapidità ed efficienza.

I piedi

Il piede svolge un ruolo molto importante. Esso governa un po' tutti i movimenti che gambe, bacino, tronco, braccia e spalle faranno nel corso dell'azione di fitwalking.
Il contatto del suolo con il tacco deve essere ben accentuato in modo da permettere al piede di compiere con eleganza il passaggio verso l'appoggio di piena pianta e la successiva spinta. La posizione corretta del piede nel momento dell'appoggio a terra è leggermente esterna, posizione che sarà mantenuta sino al completo appoggio a terra sino al raggiungimento del massimo punto di spinta.

Le gambe

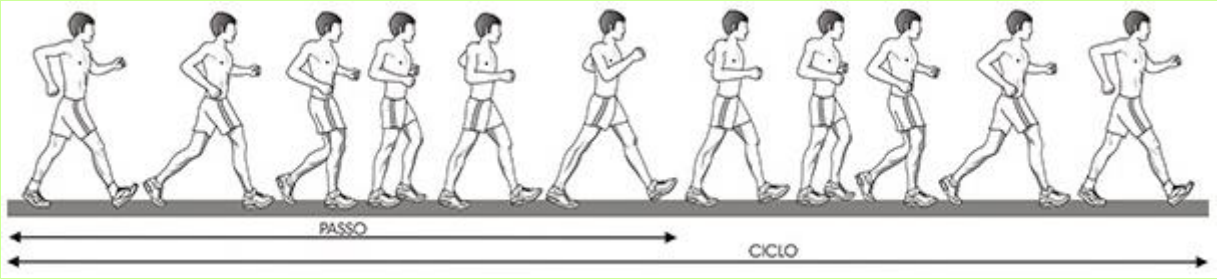
Il movimento delle gambe deve essere energico in modo da sentire il lavoro dei muscoli.
La loro azione è divisa tra fase di sostegno e fase di spinta. La fase di sostegno contribuisce ad aiutare il piede nel sostenere il corpo in tutto il suo movimento, dal contatto di tacco sino alla spinta. La fase di spinta sfrutta la completa "rullata" del piede e attraverso l'intervento dei muscoli posteriori della coscia da vigore all'avanzamento.



Le anche e il tronco

Il bacino ed il movimento delle anche permettono al passo di sviluppare la giusta velocità e di mantenere fluida ed armonica l'azione. E' quindi molto importante imparare a muoversi con naturalezza a livello del bacino. Un movimento ampio ed armonico del bacino rende l'azione di fitwalking fluida ed il gesto elegante.

Una buona azione del bacino tonifica inoltre i muscoli laterali del tronco e il girovita con indubbi vantaggi anche di tipo estetico. Il bacino è la cerniera tra l'azione degli arti inferiori e la parte superiore del corpo. Il tronco deve trovarsi sempre in asse con le gambe formando una linea continuativa tra gambe e busto. Se il busto è proiettato in avanti, ma il bacino si mantiene arretrato l'azione non sarà armoniosa ed elegante, mentre un arretramento eccessivo rallenta notevolmente l'avanzamento.



Le braccia

Le braccia sono un formidabile aiuto all'impulso della camminata. Il movimento oscillatorio delle braccia nell'azione di fitwalking avviene piegandole sino a circa 90° al gomito, ossia ad angolo retto. In effetti il movimento braccia/gambe è un armonioso insieme che trova una perfetta sincronia e induce tutta l'azione a farsi più vigorosa. In un corretto movimento le braccia oscillano avanti ed indietro, con un'azione contro-laterale in modo che quando la gamba destra avanza il braccio sinistro avanza pure lui e viceversa, e a tempo perfetto rispetto alla lunghezza e frequenza del passo. Esse avanzano ed indietreggiano con vigore disegnando un ampio arco. Il gomito indietreggia sin quasi al livello della spalla, mentre la mano raggiunge un ipotetico punto centrale tra ombelico e sterno. Le mani sono tenute lievemente socchiuse, ma non strette a pugno.

Le spalle

Le spalle assecondano il movimento delle braccia e devono posizionarsi in modo da cadere morbidamente verso il basso. Ricordatevi inoltre di non piegarle in avanti o eccessivamente indietro. Il busto va mantenuto ben eretto (non impettito). Non dovete mai avere l'impressione di accartocciarvi su voi stessi, ma piuttosto quella di essere ben saldi sulle gambe, eretti nel busto, rilassati e liberi nel movimento delle braccia e nella posizione delle spalle.

Il collo e testa

Il collo e la testa formano un tutt'uno che incide in modo importante sulla postura. La testa deve pertanto essere mantenuta ben dritta avendo la sensazione di aiutare in questo modo tutto il completo allungarsi della colonna vertebrale.

È importante che questa posizione venga assunta con grande naturalezza senza che l'intenzione di muovere il capo verso l'alto irrigidisca la parte superiore del corpo.

A chi è rivolto

Il problema di riportare ad una maggiore attività fisica le persone, impigritesi progressivamente in relazione ad una vita sempre meno caratterizzata da attività lavorative impegnative sotto l'aspetto fisico ha richiesto la proposta di attività nuove, accattivanti e tecnologiche, aggregative e

convincenti. Negli anni hanno pertanto spopolato il culturismo, l'attività in palestra, le varie forme di bike activities, il jogging e il running. Lo spostamento di tali attività verso aree più agonistiche o una loro eccessiva sofisticazione ha richiesto la scoperta di nuove attività capaci di rendere più facile ed allargata la pratica. Ecco perché camminare, e fare del fitwalking in modo particolare, è la miglior arma a disposizione di tutti per vincere la battaglia alla sedentarietà e per avvicinare tutti alla pratica motorio-sportiva.

TANTI MOTIVI PER UNA PRATICA ADATTA A TUTTI

I buoni motivi per praticare il fitwalking sono tanti e si possono trovare motivazioni e stimoli che coinvolgono tutti verso tale pratica. Innanzitutto però il fitwalking si pone come un'attività alla portata di tutti, salvo in casi di problemi a deambulare, non vi è infatti soggetto che non possa camminare.

- Oltre a ciò, il fitwalking è libertà di movimento, di scelte di pratica.
- E' uno sport gratificante che aiuta a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene.
- Questi fattori migliorano l'umore, l'autostima, l'equilibrio personale.
- Sul piano della salute la pratica del fitwalking rivela grandi potenzialità.
- Il fitwalking non è una cura, ma una "terapia preventiva".
- Praticare con regolarità aiuta a raggiungere gradualmente il miglior equilibrio fisico e a incrementare progressivamente lo stato di benessere derivante dall'attività, con il vantaggio indubbio di essere accessibile a tutti.
- Il fitwalking è un'attività che incide quindi molto sul miglioramento della qualità di vita delle persone.

Il Fitwalking all'UNITRE

La Dott.ssa ***Lucia Albano*** e il Prof. ***Giuseppe Chiavola*** presenteranno il progetto Mercoledì 10/10 alle ore 17:15 in sede Unitre, via Real Collegio, 20 - Moncalieri.

Per poter partecipare alle passeggiate è necessario iscriversi in Segreteria entro l'11/10/2018, **allegando un certificato medico sportivo per attività non agonistica**.

Le passeggiate si svolgeranno nei parchi di Moncalieri (Vallere).

Dalle Ore 09:30 ÷ 11:30 – ven. 12/10, 19/10, 26/10, 09/11, 16/11, 23/11.