

IL MANIFESTO DEL FITWALKING di Maurizio Damilano

Definire il fitwalking semplicemente come l'attività sportiva del camminare è riduttivo.

Fitwalking è "l'arte del camminare"

E' quindi logico dire che va oltre il semplice cammino.

Il fitwalking 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.

Il fitwalking è quindi un'attività sportiva ed una filosofia di vita.

ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo

Il fitwalking è l'essenza vera del fitness e del wellness.

Esso è trasversale a tutte le attività del fitness, di wellness e sportive in genere, in quanto è sia propedeutico che complementare ad ognuna.

Facilita l'approccio a chiunque decida di iniziare a dedicare un po' di tempo a se stesso, al proprio corpo, alla propria salute attraverso una pratica sportiva.

E' l'ideale trampolino di lancio anche per chi pensa di dedicarsi ad una disciplina di maggiore intensità, ma che necessita di un graduale condizionamento fisico onde evitare iniziali scoraggiamenti, delusioni od un impatto troppo pesante con la nuova realtà.

E' assolutamente il massimo per chi vuole dare completamento ad attività sportive specialistiche che già pratica. Aiuta il recupero e la rigenerazione, è uno degli strumenti ideali per la ripresa dopo gli infortuni o per non fermarsi del tutto durante gli stessi.

E' soprattutto un'attività specifica, allenante, uno sport affascinante e coinvolgente, uno stile di vita.

ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo ooo

IL fitwalking è attività fisica:

di bassa intensità / adatta a tutti / per tutte le età / non traumatica

Il fitwalking si può praticare:

da soli od in compagnia / all'aperto ed in palestra / in ogni ambiente / in qualsiasi momento della giornata

Praticare il cammino del fitwalking ha molti vantaggi dal punto di vista fisico e mentale.

E' un'attività dimagrante.

Diversi studi effettuati su persone o gruppi praticanti il cammino a diversi livelli di intensità e quantità hanno evidenziato i notevoli effetti positivi sulla perdita di peso corporeo derivanti dalla sua pratica continuativa.

E' rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico ed è, per la sua natura a basso profilo d'intensità, un ottimo antistress.

E' considerato uno delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie, principalmente dei disturbi a carico dell'apparato cardiocircolatorio.

Il fitwalking favorisce l'acquisizione e il mantenimento di un ottimo tono muscolare.