

PRESENTAZIONE DEL FITWALKING



Il **Fitwalking** (letteralmente “camminando in forma”) è un modo di camminare veloce (da 7 a 9 Km/h), all’aria aperta e in gruppo, quindi oltre al benessere tende a favorire la socialità. Negli Stati Uniti d’America si preferisce la dizione di *Power Walking* “cammino poderoso” e la pratica di tale disciplina sportiva è considerata utile per combattere lo stress. Nel 2001 i fratelli Damilano apportarono alla tecnica del *Power Walking* degli accorgimenti e per differenziarla dalla marcia la chiamarono *Fitwalking*. Il piede si appoggia completamente e compie una “rullata” iniziando con l’appoggio del tallone, alzando la punta, poi si appoggia la pianta del piede, dove inizia la fase di spinta fino alle dita. Le braccia sono flesse e oscillano energicamente all’indietro (tipo gomitate) con il gomito che raggiunge quasi l’altezza delle scapole e le mani che giungono fino a una linea immaginaria di fronte allo sterno; la muscolatura è ampiamente coinvolta. Il *Fitwalking* è alla portata di tutti perché non è traumatico per le articolazioni quindi è adatto a chi ha problemi alle ginocchia, oppure a chi è in sovrappeso. È consigliato come strumento di prevenzione delle malattie.

<p>OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorire lo spostamento a piedi • Migliorare la mobilità articolare e la postura. • Aumentare il benessere psico-fisico • Favorire le possibilità di conoscenza e socializzazione tra i dipendenti
<p>METODI E AZIONI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi per migliorare gli apparati: respiratorio, muscolare e scheletrico. • Costituzione di gruppi di cammino che utilizzano la tecnica del Fitwalking. • Partecipazione a manifestazioni sportive non competitive coinvolgendo anche le famiglie.
<p>RISULTATI ATTESI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento psico-fisico
<p>PUNTI DI FORZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aver svolto del movimento in un ambiente naturale



Per accrescere le proprie conoscenze sulla sana alimentazione e l'attività fisica negli ambienti di lavoro vedere la pubblicazione sul sito dell'[Area Benessere](#) del progetto: "[Per un corretto stile di vita](#)".

