

Fitwalking: il benessere alla portata di tutti

Publicato da Assunta Corbo in [Benessere, Primo Piano](#).

Lunedì, 27 Luglio 2009.



Maurizio Damilano, ideatore del **fitwalking** ne racconta le proprietà e i benefici. Certamente l'attività fisica fa bene a tutti e a qualunque livello. Ma negli ultimi anni è la **pratica del camminare** che ha preso molto piede nelle nostre abitudini. Semplice da praticare, è un'attività adatta davvero a chiunque. Durante il Convegno dedicato alla

Medicina del Benessere svoltosi a Milano lo scorso giugno, il promotore di questa attività ne ha lungamente parlato come dello sport che meglio "allena" l'apparato cardio-circolatorio ed aumenta la spesa energetica.

Calorie

Miglior mangiare o nutrirsi ?

www.nestle.it

Dimagrire in 1 Settimana.

Perdere 5 chili in una settimana

www.Trimgel.it

Annunci Google

Secondo quanto evidenziato da Damilano, **camminare è l'attività fisica ideale** in quanto: non richiede attrezzature o abbigliamento particolari; può essere praticata da tutti; si pratica all'aperto e si può fare con qualsiasi tempo; non fa perdere tempo nei preparativi; non sovraccarica la colonna vertebrale e le articolazioni degli arti inferiori; ottiene il doppio effetto di allenare il cuore e far consumare prevalentemente grassi di deposito.

Il **cammino** perché sia efficace deve essere praticato acquisendo la corretta tecnica, semplice ma indispensabile. Il fitwalking, letteralmente "camminare per la forma fisica", è una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. Il fitwalking è un'attività sportiva a carattere salutistico dove il benessere personale si fonde con l'attività sportiva per il raggiungimento di importanti benefici fisici e psicologici.