



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Diffondere la pratica di attività sportiva e fisico-motoria tramite scambi di esperienze con partner europei è lo scopo del progetto europeo "Erasmus+ Sport - Let's fit healthy life! The role of sport in regenerating deprived areas".

L'obiettivo è la promozione di uno stile di vita sano e attivo, con la promozione di attività sportive come il Fitwalking, la camminata e il power walking; lo sport diviene strumento di inclusione sociale, pari opportunità e valore aggiunto per i territori marginali.

Il partenariato è costituito da un'alleanza pubblico-privata (no profit) che comprende enti pubblici locali e associazioni sportive provenienti dai diversi Stati europei tra i quali
Zemgale Planning Region (Lettonia), **Adcs Carvalhais Sport, Cultural and Social Association** (Portogallo), **Palencia Nordic Walking** (Spagna), **Municipality of Valga** (Estonia), **Gymnastikos Athlitikos Syllogos ILISOS** (Grecia), **A.s.d. Scuola del Cammino Fitwalking Italia** (Italia) e **Regione Piemonte**, capofila del progetto.

www.piemonteitalia.eu
www.regione.piemonte.it

PER INFORMAZIONI:
info@scuolacamminosaluzzo.it



Let's **FIT** for a healthy life



Il **Fitwalking** 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 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 adatta a tutti.

”

10 benefici del camminare

La nostra salute è importante, lo evidenziano sempre di più le indagini sociali che indicano come la salute sia oggi una priorità per la gran parte dei cittadini.

La scienza evidenzia come **il movimento, l'esercizio fisico e lo sport rappresentino un fattore determinante per mantenersi in buona salute** o semplicemente per vivere meglio.

Tra i fattori che contrastano la salute e il benessere delle persone vi è la sedentarietà.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) inserisce l'inattività fisica come uno dei principali fattori di mortalità nel mondo: circa 3.200.000 morti all'anno nel

mondo sono correlate alla mancanza di esercizio fisico o sport. Se-

condo l'OMS i benefici derivanti da un esercizio fisico o sporti-

vo moderato e continuativo sono molti e contribuiscono a

ridurre i rischi dell'insorgenza di molte patologie e della

mortalità.

Camminare è uno degli esercizi migliori per mantenersi in buona salute e con un livello di benessere adeguato, in modo particolare una camminata veloce - come il Fitwalking - è strumento che agevola l'acquisizione di questi benefici.

L'importante, come evidenziato dalla ricerca scientifica, è che questo esercizio fisico sia svolto in un range di impegno moderato o moderato/intenso (per le persone già sufficientemente preparate o in una fascia di età più giovane).

Tra i tanti benefici del camminare questi sono i 10 che più incidono sulle diverse forme di prevenzione, per quelle patologie ovviamente che traggono evidenti benefici dal movimento.

1 Perdiamo peso e siamo più in forma

Camminare è certamente un **freno ai chili di troppo**. Il Fitwalking è quindi un ottimo alleato per chi vuole perdere peso e dimagrire, con il vantaggio che si tratta di un'attività praticabile da tutti con un po' di buona volontà.

2 Previene le malattie sociali del nostro tempo

Le **malattie Croniche Non Trasmissibili** (come il diabete, le malattie circolatorie, respiratorie e il tumore) sono al giorno d'oggi le principali cause di cattiva salute nelle persone. Esse sono molto influenzate dalla mancanza di movimento e da un aumento di peso. Fare Fitwalking aiuta a contrastarle.



3 Mantiene sano il cuore

L'OMS indica che la mancanza di movimento è causa di circa il 30% delle morti collegate a sistema cardiocircolatorio e vascolare. Fare Fitwalking **fa bene al cuore** e offre importanti benefici per un buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio. Allena il cuore attraverso un buon lavoro mai eccessivo che ne migliora la funzionalità.

4 Meno rischi di tumore camminando

Recenti studi evidenziano come l'esercizio fisico, in particolare di tipo aerobico, quindi camminare, sia correlato alla **diminuzione della possibilità di ammalarsi di vari tipi di cancro**. I tumori della mammella e del colon (ma non i soli) sono quelli più indagati e che risultano trarre grandi benefici preventivi dalla pratica di esercizio fisico e di cammino dinamico/Fitwalking.

5 Aumenta le difese immunitarie

Uno studio su oltre mille uomini e donne ha concluso che camminare **rinforza le difese del nostro sistema immunitario** allontanando l'influenza e i malanni di stagione e non solo. Chi si è dedicato al cammino per una ventina di minuti (almeno cinque giorni alla settimana) è stato provato che ha avuto il 43% in meno di giornate di malattia durante l'anno rispetto a quelli che si esercitavano una volta alla settimana o meno.

6 Respiriamo meglio

Fare Fitwalking **migliora la potenza dei muscoli respiratori** facilitando il rapporto per fusione/ventilazione negli alveoli polmonari. La miglior circolazione di ossigeno induce anche un generale aumento del lavoro muscolare.

7 Più allegri e sereni

Anche le malattie del sistema nervoso trovano beneficio dall'utilizzo del cammino quale forma di esercizio fisico. Depressione, ansia, irritabilità, stress, stati di malessere comuni nelle società moderne necessitano di trovare il **miglior equilibrio psico-fisico**. Per questo motivo è di forte sollievo la pratica del Fitwalking, un esercizio di facile pratica ed aggregativo.

8 Colesterolo sotto controllo

I grassi circolanti nel sangue (dette dislipidemie) sono pericolosi per la salute ed in particolare per l'arteriosclerosi, malattia delle arterie che può portare all'infarto miocardico, ictus cerebrale e malattie delle arterie degli arti inferiori. Fare Fitwalking riduce questi rischi in quanto **contribuisce a regolare il rapporto tra colesterolo HDL e LDL**.

9 Via stanchezza e osteoporosi

La stanchezza si vince muovendosi e ridonando vigore ai muscoli. Per questo camminare è importante e ancor di più usando la tecnica del Fitwalking. Camminare molto, soprattutto in giovane età, **aiuta a mantenere alto il livello del calcio osseo** causa dell'osteoporosi.

10 Efficace anche a combattere la solitudine

In modo particolare negli ultimi anni, a causa del mutare della vita sociale, si è evidenziato il tema della lotta alla solitudine. La formula dei gruppi di cammino o simili si dimostra molto utile nel contrasto di questo fenomeno, non solo per gli evidenti vantaggi salutistici, anche per permettere una **maggiore socializzazione**.