

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Castellanza alla scoperta dei benefici della camminata con “Fit-walking. La magia del camminare”

Francesca Bianchi · Thursday, September 28th, 2023

**Sabato 30 settembre** a **Castellanza** si terrà l'evento “**Fit-walking. La magia del camminare**“. L'iniziativa, promossa dal Lions Club Gorla Valle Olona e con il patrocinio del Comune di Castellanza, sarà un'occasione per provare gratuitamente il Fitwalking, tecnica di cammino ideata nel 2001 dai campioni olimpionici e mondiali di marcia Giorgio e Maurizio Damilano. Questo sport fa parte delle attività non agonistiche riconosciute dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera e porta a chi lo pratica una serie di benefici.

L'evento si terrà al Parco dei Platani di Castellanza, con ritrovo alle **10.30 al parcheggio di IN's Mercato**, è aperto a tutti e a guidare l'esperienza sarà l'istruttrice abilitata di Fitwalking, Fitwalking corss e Walking trainer **Monica Bottini**. «È una disciplina **adatta a tutti** – ha spiegato Monica Bottini – e non richiede una preparazione atletica pregressa».

«Attraverso la pratica del “camminare bene” noi Lions vogliamo implementare iniziative di sensibilizzazione, **prevenzione e gestione del diabete** e delle patologie cardiovascolari nelle nostre comunità. – ha detto **Vittorio Vitale**, presidente dei Lions di Gorla Valle Olona – La pratica del Fitwalking contribuisce a pieno titolo a raggiungere i nostri obiettivi». Il Fitwalking è infatti una delle migliori attività per trovare il proprio **benessere psicofisico** e, se praticato con regolarità, riduce il rischio di sviluppare molte malattie cardiovascolari, l'ipertensione e il diabete di tipo 2. Contrasta l'osteoporosi e abbassa il colesterolo, alza il livello delle difese immunitarie ed è efficace nella prevenzione di alcune patologie.

Tutti pensiamo che camminare sia l'esercizio più banale del mondo ma per ottenere questi benefici è necessario farlo utilizzando la tecnica corretta. «Io dico sempre che camminare non basta perché **camminare fa bene ma camminare bene fa meglio**. – ha spiegato Bottini – Quando camminiamo, senza accorgerne, spesso commettiamo degli errori. Una postura scorretta incide in modo negativo sulle articolazioni e sulla cartilagine, oltre che sulla colonna vertebrale, provocando dolori e tensioni muscolari». L'evento di sabato sarà quindi l'occasione per imparare a tenere una **postura corretta** e conquistare, con il giusto allenamento, un **passo equilibrato** e una **corretta respirazione** durante la camminata.

Il sindaco **Mirella Cerini** auspica una partecipazione numerosa. «Abbiamo voluto patrocinare questa iniziativa nell'ottica di una sempre maggiore prevenzione della salute. – ha detto il sindaco – Il progetto è volto a **incentivare l'abitudine a camminare**, in particolare nelle persone sedentarie e anziane. Inoltre ha un impatto positivo sull'ambiente perché stimola a usare la

camminata anche per gli spostamenti quotidiani». L'evento sarà anche occasione di aggregazione e socialità perché se camminare fa bene, farlo insieme è più bello.

This entry was posted on Thursday, September 28th, 2023 at 9:39 am and is filed under [Atletica Leggera](#), [Manifestazioni – Eventi](#), [Salute](#), [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.