

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Castellanza, al Parco dei Platani la salute a passo di Fitwalking

Francesca Bianchi · Saturday, September 30th, 2023

Una **cinquantina** i partecipanti all'evento "**Fit-Walking. La magia del camminare**" che si è svolto questa mattina al Parco dei Platani a Castellanza. L'evento, patrocinato dal Comune di Castellanza, è stato promosso dal **Lions Club Gorla Valle Olona**. Ad accompagnare i partecipanti nella scoperta di questo sport è stata l'istruttrice abilitata di Fitwalking, Fitwalking cross e Walking trainer **Monica Bottini**, che ha spiegato la tecnica facendo anche delle dimostrazioni pratiche, dando dei consigli riguardanti sia il corretto movimento sia "l'equipaggiamento" adatto alla pratica di questo sport e correggendo gli errori che tutti noi commettiamo inconsapevolmente durante la camminata.

Il Fitwalking è uno sport che fa parte delle attività non agonistiche riconosciute dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera. Una pratica costante permette di **diminuire il rischio di malattie cardiovascolari e del diabete**, rinforzando invece l'apparato scheletrico e le difese immunitarie. «Mantenere la postura corretta durante la camminata è fondamentale, – ha detto l'istruttrice Bottini – solo così si può trarre beneficio da questo sport». Una postura scorretta può infatti incidere in modo negativo sulle articolazioni, oltre che sulla colonna vertebrale, provocando dolori e tensioni muscolari, indolenzimento e contratture.

All'evento erano presenti anche il presidente del Lions Club Gorla Valle Olona Vittorio Vitale e il sindaco di Castellanza **Mirella Cerini**. «È compito dell'amministrazione – ha detto il sindaco – proporre qualcosa come l'iniziativa di questa mattina per il **benessere della persona** che, dopo il covid, è diventata una necessità pressante. Cercheremo di riproporre un'iniziativa simile». Il Fitwalking è un'attività fisica che permette non solo di mantenersi in forma ma anche di socializzare e stare in compagnia.

This entry was posted on Saturday, September 30th, 2023 at 3:36 pm and is filed under [Altre news](#), [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.

