## *CAMMINATA SPORTIVA CSEN*

Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi.  
(Italo Calvino)

La camminata sportiva è una disciplina che muove dal gesto motorio più naturale nell’uomo: il camminare. Si differenzia per una maggiore intensità dell’impegno rispetto alla camminata tradizionale e per una tecnica ben definita.

La Camminata Sportiva può comunque andare oltre l’aspetto sportivo e infatti può diventare una filosofia di vita protesa verso il benessere fisico e mentale. Può essere anche propedeutica alla pratica di altri sport, in quanto non presenta controindicazioni, e naturalmente può essere praticata come una disciplina autonoma.

La Camminata Sportiva deriva dal Power Walking, una camminata “potenziata” ad almeno 6 km/h che procede con falcate piuttosto ampie, che si è molto diffusa già da anni in USA e recentemente diffusasi anche nei paesi europei dove è conosciuta nelle varie accezioni Speed Walking, FitWalking, FastWalking.

Innovativo e divertente si basa su 3 elementi:  
1- **La postura** dell’intero tratto vertebrale, che deve restare morbido e rilassato, per supportare la falcata;  
2- **La falcata**, più ampia e allungata rispetto al passo normale, che si compie durante la marcia;  
3- **Il tipo di terreno su cui ci si allena**, che deve essere elastico e leggermente irregolare (sabbia, prato) per ammortizzare l’impatto del corpo, non causare traumi e, al tempo stesso, impegnare muscoli e articolazioni.

I Punti di f**orza di questa disciplina:**

* **Accessibile a tutti, economica e si pratica all’aria aperta.**
* **Ognuno può praticarla al “proprio passo” e all’aria aperta.**
* **Aiuta a mantenere il fisico attivo .**

**II progetto ha come obiettivo quello di promuovere la pratica della camminata come vera e propria attività sportiva  ma soprattutto si propone di formare delle figure professionali (istruttori) che abbiano gli strumenti e le conoscenze necessari per insegnarne e divulgarne la pratica corretta al fine di farla divenire “una sana abitudine quotidiana”.**

**Gli istruttori acquisiranno tutte le competenze, anche organizzative, necessarie per poter strutturare in modo efficace e con successo le attività di camminata sportiva sul proprio territorio e verranno altresì seguiti in un continuo processo di formazione e aggiornamento per permettere loro di operare nei diversi ambiti di applicabilità della disciplina, da quello salutistico a quello medico-riabilitativo fino a quello dell’allenamento sportivo.**

Referente Nazionale

Dott. Simone Orelli Medico-Chirurgo “nutrizione e dietologia clinica-sportiva”

3345211042 simone.orelli@gmail.com