

Primer Curso de Instructor de Fitwalking: sábado 13 de julio 2013

Sábado 13 de julio 2013, tendrá lugar el primer curso de instructores de Fitwalking, en Canet de Mar (Barcelona).

El Curso prepara a ser instructor de Fitwalking según el Método del Campeón Olímpico de Marcha Maurizio Damilano y aprobado por el Campeón de Europa de Marcha Jordi Llopart.

Raffaello Ducceschi y Jordi Llopart explicarán el Método Damilano.

Empezará a las 10, pausa comida al mediodía y acabará hacia las 18:00 con pausa de una hora para comer

La mañana será dedicada a la teoría y la tarde a la práctica.

Se tocarán aspectos deportivos, técnicos, médicos, biológicos, históricos y estadísticos. Se enseñará la técnica, ejercicios y metódicas de entrenamiento, enseñanza y divulgación del Fitwalking.

Los participantes al curso recibirán un diploma de la Escuela del Caminar de Canet de Mar de Jordi Llopart y Raffaello Ducceschi, aprobado por la Scuola del Cammino di Saluzzo de los Hermanos Maurizio y Giorgio Damilano.

Programa del Curso

10,00 encuentro
¿Qué es el Fit-Walking?
Historia del Fit-Walking
Beneficios del Fit-Walking
El Método Damilano: técnica y entrenamientos
International FitWalking Association

13,00 pausa comida

15,00 técnica, ejercicios y entrenamientos
17,30 evaluación
18,00 saludos

Coste del curso 100 euro.

El Curso tendrá lugar en el Pabellón de deporte de Canet de Mar a la mañana para la teoría y en el paseo marítimo de Canet de Mar por la tarde para la parte práctica; en caso de lluvia la práctica se hará al cubierto en el mismo pabellón de deporte donde se tiene la clase teórica.

Los participantes tendrán que entrenar a paso de Fit-Walking y necesitarán ropa y zapatillas deportivas para caminar.

Acuerdo con el Hotel Rocatel:
habitación 1 persona con desayuno 40€
habitación doble con desayuno 68€
teléfono: 93 794 0350
hotelrocatel@gmail.com

Para informaciones llamar Raffaello
93 794 0773
63 63 64 210
o escribir a ego@raffaduc.com

¿Qué es el Fit-Walking?

Fit-Walking es la contracción de Fitness Walking, el Walking para el Fitness o sea Caminar para la Salud.

Todos sabemos caminar o creemos que sabemos caminar. Lo aprendemos desde niños, más o menos a un año de edad. Antes de correr el niño aprende a caminar. Pero durante la vida aprendemos defectos a causa de malos hábitos, de enfermedades, de traumatismos musculares u óseos y caminamos mal aunque no nos enteramos.

Movemos mal el cuerpo, los pies y las piernas no pueden empujar mucho, no utilizamos los brazos y el efecto final es que caminamos más lento.

Marchadores italianos y españoles, Maurizio y Giorgio Damilano, Raffaello Ducceschi y Jordi Llopart, campeones que participaron con éxito en Olimpiadas, aplicaron su experiencia de marchadores y entrenadores profesionales al caminar para permitir a la gente normal el poder caminar muy rápido; desarrollaron en Italia el Método Fit-Walking Damilano que cuenta en España con la aprobación de Jordi Llopart.

¿Por qué caminar rápido?

Todos los deportes pueden ser traumáticos, la carrera y la bicicleta también presentan riesgos de infarto muy altos para quien no está entrenado y hace mucho que no practica deporte. La carrera para los obesos, además de cansarles mucho, es muy mala para las rodillas, tendones y músculos que a cada paso de carrera, que en realidad es un pequeño salto, tienen que soportar el peso de una caída de todo el cuerpo encima de articulaciones, tendones y músculos.

Caminar es una actividad muy suave donde los huesos soportan el peso del cuerpo; los músculos y los tendones trabajan sólo para avanzar. No es nada traumático.

Es más: la acción mecánica del caminar hace que sea imposible una carga demasiado elevada para el corazón que puede llegar a provocar un infarto. El Fit-Walking es el deporte más seguro para los cardiópatas.

Caminar es entonces la actividad física ideal para quien no hace deporte desde hace tiempo y para quien no lo ha hecho nunca.

Pero el caminar lento, el típico paseo, aunque produzca beneficios, es demasiado lento para aportar beneficios importantes. Tenemos que caminar más rápido.

El caminar normal, o sea el paseo, permite coger una velocidad de 3 o 4 km por hora. La técnica correcta del Fit-Walking con el método Damilano-Llopart permite alcanzar 7, 8, hasta 9 o 10 km por hora.

Es por esto que es muy importante la contribución de los profesionales de la marcha que conocen la técnica correcta del caminar más rápido.

¿Para quién es el Fit-Walking?

El Fit-Walking, el caminar rápido, es el deporte ideal:

- para las personas que no hacen deporte desde hace muchos años,
- para las personas que no lo han practicado nunca,
- para las personas convalecientes antes de volver a hacer deportes más estresantes,
- para perder peso,
- para los obesos,
- para quien quiere controlar el peso por razones estéticas,
- para bajar o controlar el colesterol,
- para los cardiópatas
- para prevenir y controlar las enfermedades cardio-circulatorias
- para la osteoporosis
- reduce el estrés y combate la depresión,
- ayuda al sueño.

El Fit-Walking es el deporte en el cual las mujeres son más que los hombres: 7 de cada 10 Fit-Walkers son mujeres.

Misión

- ayudar a mejorar la salud de todos mediante el Fitwalking
- acercar la gente sedentaria al deporte mediante el Fitwalking
- organizar días de Fit-Walking abiertos a todos para acercar a la gente al caminar rápido,
- cursos para quien quiere aprender esta técnica,
- entrenamientos
- marchas populares, caminatas no competitivas, de Fit-Walking
- cursos para preparar acompañadores de Fit-Walking
- cursos para preparar entrenadores de Fit-Walking
- colaboración con Gimnasios
- colaboración con hospitales y médicos

Raffaello Fabio Ducceschi & Jordi Llopart