



# Comune di Loano

## COMUNICATO STAMPA (25/11/2019)

### **Vivi il parco, a Loano una sessione di "Walking tecnico" con Fit2Go**

Loano. Continuano le iniziative di "Vivi il parco", il progetto di sicurezza integrata varato dall'assessorato alla polizia municipale e dall'assessorato allo sport del Comune di Loano che si propone di modellare gli spazi pubblici e soprattutto di rivitalizzare i parchi cittadini affinché diventino sempre di più luoghi di socializzazione ed inclusione.

Sabato 30 novembre alle 10 al parco Don Leone Grossi si terrà una nuova sessione del "Walking tecnico" a cura dei trainer di Fit2Go. Il "Walking tecnico" è una disciplina che, attraverso il gesto motorio di base della camminata, aiuta a rinforzare il tono muscolare degli arti inferiori e del bacino, migliora la coordinazione braccia-gambe, la circolazione, l'elasticità muscolare, la respirazione, l'umore.

Consiste in una camminata veloce abbinata a movimenti del corpo coordinati con il ritmo del passo. Si compone di una fase di riscaldamento volta a migliorare l'appoggio del piede e la postura (differenziata in base alla tipologia di terreno); di una camminata (a varie velocità e andature lungo percorsi diversi) accompagnata da movimenti la cui difficoltà di esecuzione è differenziata in base alla preparazione dei partecipanti; si conclude con una serie di esercizi di defaticamento e allungamento muscolare.

Il "Walking tecnico" migliora il tono muscolare degli arti inferiori e del bacino; con l'impiego degli arti superiori si creano combinazioni di difficoltà crescenti che aumentano il livello della prestazione e quindi dei risultati. Durante le sessioni viene effettuato lavoro aerobico a basso impatto adatto a tutti coloro che vogliono rimettersi in forma e arrivare al vero benessere psicofisico divertendosi. L'attività, altamente socializzante, migliora la capacità cardio-vascolare, comporta un intenso consumo calorico durante e dopo l'esercizio, migliora la funzionalità del corpo e la sua resistenza.

Durante l'esecuzione degli esercizi si analizzano parametri quali tempo, velocità, distanza, intensità al fine di monitorare il lavoro fatto e creare step di allenamento mirato. Gli esercizi sono abbinati ad un "accompagnamento musicale" e ciò trasforma il gesto semplice e piacevole della camminata all'aria aperta in un programma di allenamento di gruppo completo e coinvolgente, adatto a tutti.

La manifestazione si terrà con un minimo di 10 partecipanti. La partecipazione ha un costo di 5.50 euro. Prenotazione obbligatoria al numero 329.1916432.

Il calendario di eventi di "Vivi il parco" sarà affisso alla bacheca presente al parco Don Leone Grossi e pubblicato sulla pagina web creata appositamente sul sito istituzionale del Comune di Loano (<https://comuneloano.it/vivere-il-parco/>). Le associazioni (sportive, culturali e di ogni altro genere) interessate a partecipare all'iniziativa sono invitate a compilare il modulo di adesione disponibile sul sito.