

## Walking con Milena Megli

Nel mese di maggio tutte voi sarete invitate a prendere parte ad una piacevole esperienza con la campionessa di marcia Milena Megli presso il Parco delle Cascine. Milena vi introdurrà al “**walking**”, un’impostazione corretta del cammino che aiuta ad apprendere sia la giusta impostazione del passo che la corretta postura con l’obiettivo di migliorare la forma fisica e di acquisire un modello di cammino in parte trasferibile nel quotidiano.

### Chi è Milena Megli?



Milena è una pluri-medagliata campionessa di marcia; è stata quattro volte campionessa mondiale master di marcia e quattro volte campionessa europea master di marcia. Nel 2008 ha ricevuto il Pegaso d’oro della Regione toscana come atleta dell’anno.

Negli ultimi anni si è in particolar modo dedicata alla promozione del **walking**, all’organizzazione e conduzione di eventi sportivi.

### Cos’è il Walking?

E’ un tipo di camminata in cui vengono impegnati il 90% dei muscoli del nostro corpo, compresi quelli del tronco, delle spalle e delle braccia, l’intensità del movimento è maggiore rispetto a quella di una “semplice” camminata. Appoggiando a terra un piede dopo l’altro e muovendo le braccia in opposizione, con l’insegnamento di una giusta sequenza, si consegue un movimento potente, fluido e veloce che non affatica le articolazioni e ottimizza il beneficio muscolare e cardiovascolare, molto efficace per migliorare la forma fisica.

Il Walking apporta numerosi benefici al nostro corpo: consente di tonificare e rafforzare la muscolatura, migliora la resistenza muscolare e la flessibilità, aiuta nel migliorare la composizione corporea e ad alleviare i dolori e le rigidità e può prevenire la comparsa del mal di schiena; è inoltre un’attività socializzante e la pratica regolare riduce la tensione, lo stress, l’ansia e aumenta il senso di benessere anche a livello psicologico.

Per iniziare a praticare il **walking** non c’è bisogno di una preparazione particolare, non ci sono rischi né controindicazioni.