

# RINASCERE PASSO DOPO PASSO



di Giulia Misti

La storia di **Stefano Fontanesi**, personal trainer reggiano con oltre trent'anni di esperienza nel settore del fitness e della preparazione atletica, che ha ideato un metodo innovativo per riscoprire sè stessi camminando. La potenza silenziosa della **Camminata Metabolica** unisce allenamento, consapevolezza e libertà e trasforma la camminata in un'esperienza completa per corpo e mente



Stefano Fontanesi con il figlio Davide

**E**quilibrio tra corpo, mente e cuore. È questo il principio fondante la **"Camminata Metabolica"**, un innovativo metodo di allenamento all'aria aperta ideato da **Stefano Fontanesi**, personal trainer reggiano con oltre trent'anni di esperienza nel settore del fitness e della preparazione atletica. "Un percorso di rinascita e miglioramento di sé stessi attraverso l'esercizio fisico" è il mantra di questa pratica sviluppata insieme al figlio Davide: accordando il movimento - efficace per muscoli, postura e circolazione - con la consapevolezza, una "semplice" camminata diviene un allenamento completo ed un atto quasi "epifanico" e liberatorio che porta a riscoprire l'equilibrio con la natura e ad abbracciare sane abitudini quotidiane. Perché camminare con consapevolezza è un atto potente, capace di alleggerire corpo e

mente.

**Dott. Fontanesi, da dove ha tratto l'ispirazione che l'ha portato a sviluppare la Camminata Metabolica?**

Camminata Metabolica è nata da un'intuizione del 2015: desideravo proporre un'attività fisica all'aria aperta, dedicata a chi non avesse predisposizione per la palestra. All'epoca ero ancora socio del centro fitness "Eden Sport & Salute", e la proposta non fu accolta con entusiasmo dai miei collaboratori e dai miei soci, restii ad abbandonare il contesto protetto della palestra. Così misi in un cassetto l'idea... fino al 2019, un anno di accadimenti a me sfavorevoli e di grandi cambiamenti personali: fui costretto ad uscire dalla società Eden Sport e dovetti lasciare anche casa in seguito alla separazione da mia moglie, ritrovandomi a rimettere in discussione



molte cose. Grazie ad una semplice domanda di mio figlio Davide – all'epoca diciannovenne, atleta nazionale di kitesurf – quell'intuizione di qualche anno prima riaffiorò. E da lì tutto è ripartito.

**Come si svolge esattamente la Camminata Metabolica? Si ispira ad altre discipline?**

Camminata Metabolica si pratica all'aperto – nei parchi, in spiaggia, nei boschi – utilizzando una speciale corda con due manici morbidi, da me progettata, chiamata 'F-Band' che, indossata dietro le spalle e impugnata con le mani, aiuta ad aprire le spalle e ad allineare la colonna, con evidenti benefici posturali. Durante la camminata si eseguono piccole torsioni del busto ispirate al montante del boxer, con passi ampi che richiamano quelli del marciatore, ponendo attenzione alla spinta del piede e all'attivazione del gluteo in modo tale da avere il massimo reclutamento muscolare utile alla stimolazione del metabolismo.

La distensione del piede forzata e l'elevazione continua del busto verso l'alto richiamano l'atteggiamento del ballerino. Così nasce Camminata Metabolica, una fusione armonica tra danza, marcia e boxe. L'intera lezione si svolge con cuffie wireless, fornite dal trainer ad ogni allievo, che permettono una comunicazione continua e personalizzata tra l'istruttore e ciascun partecipante.

**In cosa si differenzia dalla camminata tradizionale o da un classico allenamento aerobico?**

La sua esecuzione corretta richiede un im-

portante impegno fisico e mentale: il partecipante, guidato in cuffia, si concentra sulla postura e sull'attivazione muscolare completa. Questo rende la Camminata Metabolica altamente dispendiosa in termini calorici e molto efficace nel riequilibrio posturale in tempi brevi.

**Si può praticare quotidianamente?**

Absolutamente sì. La pratica quotidiana è la vera soluzione per risolvere la maggior parte delle problematiche posturali legate alla schiena e per stimolare il metabolismo. Il

trainer ha il compito di insegnare la tecnica e guidare i propri allievi nel miglioramento delle abitudini quotidiane invitando a praticare attività moderata ogni giorno.

**Nonostante sia risaputo essere fondamentale anche nello sport, la respirazione è spesso sottovalutata e trascurata. Quanto è importante in questa disciplina?**

Il controllo della respirazione è fondamentale. Camminata Metabolica integra diverse tecniche di respirazione, modulandole in base agli esercizi da svolgere. È centrale, ad esempio, nella fase finale dove viene proposta una meditazione guidata dal trainer, utile per riequilibrare la parte emotiva.

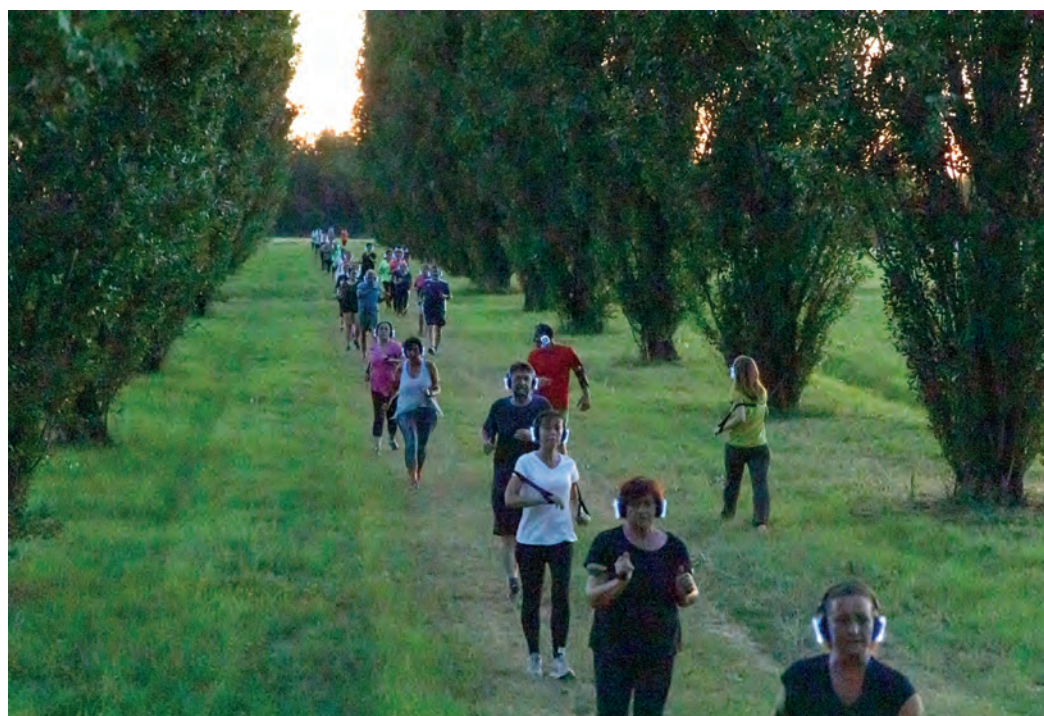
**A chi si rivolge?**

Camminata Metabolica è nata per dare una risposta a chi non ama lo sport, tanto da essere definita "lo sport per chi non ama lo sport", nonostante ultimamente si stiano avvicinando sempre più sportivi provenienti da diverse discipline, attratti dai suoi benefici e dal riequilibrio psico-emotivo derivante. Rimane, comunque, una soluzione straordinaria per chi ha bisogno di muoversi e non si identifica nelle proposte sportive che spesso sfociano in una competizione tecnica non utile al benessere personale.

**Dott. Fontanesi, ci sono controindicazioni o precauzioni da adottare? È un'attività adatta a tutti?**

Per anni, nella mia precedente vita professionale, ho lavorato con persone affette da

continua a pag.29 →





# beco

C O P E R T U R E

**SMALTIMENTO AMIANTO  
COPERTURE INDUSTRIALI E CIVILI  
IMPIANTI FOTOVOLTAICI  
FACCIAE VENTILATE  
RAFFRESCAMENTO INDUSTRIALE  
GIARDINI PENSILI - ANTISISMICA**

*Da oltre 35 anni al Vostro servizio*

## **I NOSTRI CONTATTI**

**0536 811815 - numero verde 800 589 230**

**[www.becacoperture.it](http://www.becacoperture.it) - [info@becacoperture.it](mailto:info@becacoperture.it)**

**Viale M.Olivari 40/42, 41049 Sassuolo (MO)**

← segue da pag.27

patologie croniche. E pensando proprio a chi possiede difficoltà motorie ho ideato questa metodologia: è, pertanto, un'attività adatta a tutti. Ovviamente con l'eccezione dei casi riabilitativi di un certo tipo, che spettano al sistema sanitario. Devo, comunque, dire che sempre più medici ci mandano pazienti con diverse problematiche che riusciamo a gestire molto bene.

**È acclarato che un corpo sano non dipenda soltanto dall'attività fisica. "Mens sana in corpore sano" sottende fedelmente a questa disciplina. Come viene integrata la componente mentale e spirituale nell'allenamento fisico della Camminata Metabolica? E che ruolo riveste il contatto con la natura?**

Per anni mi sono occupato della "scatola esterna". Negli ultimi tempi, grazie soprattutto a mio figlio Davide, abbiamo dato sempre più spazio alla gestione emotiva nella nostra attività. Attualmente, nella formazione dei trainer – sinora oltre 800 – il 60% dei contenuti è incentrato su tecniche di comunicazione efficace per migliorare la parte emotiva. Oggi il problema principale è la gestione dell'ansia, della paura e dello stress. Problemi per i quali Camminata Metabolica è molto efficace anche in virtù dell'essere all'aperto, a contatto con la natura, talvolta immersi in essa. L'ambiente naturale, quindi, completa perfettamente questo percorso, offrendo benefici profondi e immediati.

**Si parla molto di "overthinking". Ritieni che la Camminata Metabolica possa essere d'aiuto?**

Sì, perché la semplicità è il primo valore di Camminata Metabolica. Insegniamo ai trainer – e quindi agli allievi – a togliere, a semplificare, a lasciar andare il superfluo, anziché ad aggiungere. La strada deve essere quella verso la semplicità e l'alleggerimento.

**L'acqua è un elemento dall'effetto profondamente positivo anche sulla salute mentale.**

**Dott. Fontanesi, lei ha una lunga formazione nell'ambito "acquatico", dove ha anche trasposto la camminata metabolica. Come è avvenuta questa traslazione?**

Lei ha toccato un punto professionale a me molto caro. Per oltre vent'anni mi sono occupato di attività riabilitative in acqua. Tra l'altro i miei protocolli sono riconosciuti anche dal dottor Marchi dell'università di Firenze con il quale ho pubblicato un manuale tec-



nico, tradotto in 27 paesi, rappresentante tutt'oggi un riferimento per molti istruttori che lavorano in acqua.

Da questa esperienza ho sviluppato la tecnica di Camminata Metabolica adatta ad un pubblico che presenta fragilità, ed anche il programma di Acqua Metabolica e Massaggio di Atlantide, anch'essi marchi registrati e depositati.

**Ha riscontrato una predominanza di genere e di determinate fasce di età interessate alla vostra pratica?**

Inizialmente il target era composto soprattutto da donne tra i 45 e i 65 anni. Oggi la fascia di età si è allargata: partecipano persone dai 25 ai 65 anni, anche se non mancano eccezioni importanti come la signora Carmen che ha 94 anni.

**Grazie al crescente interesse – e chiaramente ai benefici derivanti – la Camminata Metabolica ha varcato i confini locali sino a divenire una pratica diffusa a livello nazionale. Come si struttura l'attività sul territorio?**

La nostra formazione è organizzata su tre livelli, con riconoscimenti nazionali e internazionali. Ad oggi abbiamo formato oltre 800 trainer, di cui circa 50 operativi all'estero. Il nostro obiettivo è raggiungere la quota di 5.000 trainer per avere un impatto concreto sulla vita di almeno tre milioni di persone, migliorandone la qualità della vita.

**Collaborate anche con palestre, centri sportivi o istituzioni locali?**

Purtroppo in questo momento i centri fitness e le palestre mi vedono come un con-

corrente, mentre l'idea originaria del 2015 era proprio quella di un'attività integrata. È una visione, forse, ancora troppo moderna e poco provinciale per determinati contesti e credo che questo spaventi gli imprenditori del settore anche se si stanno perdendo una preziosa occasione professionale.

**Avete trasposto la Camminata Metabolica anche nell'ambito lavorativo facendone uno strumento motivazionale. Trovate riscontro? Quali sono le modalità della sua pratica?**

Negli ultimi due anni abbiamo sviluppato un programma di welfare aziendale che sta convincendo molte aziende. Recentemente, abbiamo lavorato anche con Pagani Auto Spa, con grande soddisfazione. Ho, inoltre, da poco brevettato anche la "Seduta dinamica", una particolare sedia studiata per prevenire i danni alla colonna causati dalla inevitabile sedentarietà di determinate tipologie di lavoro.

**Progetti per l'estate? Organizzate eventi o soggiorni tematici?**

Certo. Durante l'estate, oltre all'attività descritta, organizziamo anche soggiorni tematici dove i partecipanti possono immergersi completamente nel metodo, migliorare le proprie abitudini grazie a stimoli tecnici ripetuti durante la giornata e partecipare ad incontri informativi e motivazionali.

**Dott. Fontanesi, immagina una possibile evoluzione futura della Camminata Metabolica?**

Sì, abbiamo progetti di sviluppo molto, molto importanti e ambiziosi. ■