



Camminare fa bene, ma bisogna seguire le 5 regole

Descrizione

(Adnkronos)

L'attività fisica più semplice da praticare è camminare, soprattutto per gli over 50 e 60. Per farlo in modo corretto e utile alla salute, però, ci sono alcune 'regole' da seguire per ottenere i benefici sperati. Non è sufficiente mettere 'un piede davanti all'altro', come ha evidenziato l'Harvard Medical School. Alcuni accorgimenti consentono di rendere il 'walking' più produttivo se si punta a perdere peso, ridurre il colesterolo tenendo sotto controllo anche la pressione e a migliorare progressivamente la propria condizione. Molto dipende dalla postura che si assume. Quando si cammina, è importante 'stare dritti'. Molte persone, abituate a trascorrere ore davanti ad un computer, tendono a mantenere una postura curva anche quando camminano. Questa tendenza non favorisce una corretta respirazione. Anche spostarsi eccessivamente all'indietro si rivela penalizzante. L'ideale è estendere la colonna vertebrale e controllare la postura in maniera empirica. Se si posizionano i pollici all'altezza delle costole inferiori e gli indici all'altezza delle anche, si potrà verificare l'aumento della distanza tra i due punti.

Sguardo puntato verso l'alto. Se gli occhi 'mirano' a terra, è probabile che schiena e collo vengano sottoposti ad uno stress inopportuno. Per evitare questo atteggiamento non corretto, è consigliato guardare a 3-6 metri di distanza: si eviteranno posture sbagliate e sarà comunque possibile individuare eventuali ostacoli. Le spalle devono essere rilassate, con un 'riscaldamento' attraverso la classica rotazione: verso l'alto, indietro e poi verso il basso. Durante la camminata, le spalle ricordate l'Harvard Medical School non devono 'puntare' verso le orecchie ma verso il basso, per ridurre la tensione della parte superiore del corpo e consentire un movimento più libero delle braccia, che possono oscillare liberamente. Il movimento a pendolo, che può riguardare tutto l'arto e non solo dal gomito in giù, non dovrebbe andare oltre l'altezza del torace. Il bacino va mantenuto in posizione neutra. La contrazione dei muscoli addominali durante il movimento è utile se la schiena non viene inarcata troppo e se il coccige non viene sollecitato in maniera eccessiva.

Il passo deve essere leggero, con una transizione dal tallone alla punta del piede, senza 'pestare' il terreno in maniera repentina. L'ampiezza del passo non deve essere eccessiva, in questo modo si evita una sollecitazione eccessiva delle articolazioni. cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 23, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark