



Per camminare bene bisogna seguire 5 regole dalla testa ai piedi

## Descrizione

(Adnkronos) è?

Per camminare in modo corretto e ottenere reali benefici a livello fisico non è sufficiente indossare scarpe adatte e cominciare a muoversi. Soprattutto per persone di età superiore a 50 e 60 anni, è opportuno seguire una serie di accorgimenti. Si può parlare di "regole" che devono guidare i passi di chi punta ad ottenere effetti positivi in termini di pressione, tonificazione muscolare, aumento della resistenza.

In tal senso, risulta utile il vademecum elaborato dall'Harvard Medical School. I ricercatori dell'ateneo americano forniscono indicazioni che, se seguite, rendono la sessione più produttiva. Camminare è un'attività che si può svolgere con regolarità: la costanza è garanzia di risultati in ogni tipo di esercizio. Per migliorare il rendimento, ecco le regole indicate da Harvard.

Molto, ma non tutto, dipende dalle gambe. La postura generale è un elemento che tende ad essere sottovalutato. 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.

Quando si cammina, capita di distrarsi con lo smartphone o osservando dettagli e situazioni. Sarebbe opportuno, invece, tenere lo 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.

Nel quadro ideale, bisogna curare anche la posizione delle spalle che, durante la sessione, devono essere rilassate, con un "riscaldamento" attraverso la classica rotazione: verso l'alto, indietro e poi verso il basso. Durante la camminata, le spalle "ricorda 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 pi libero delle braccia, che possono oscillare liberamente.

Anche le braccia contribuiscono a rendere la camminata pi produttiva. Niente telefono in mano, possibilmente. Mentre si procede, le braccia devono muoversi con un movimento a pendolo che pu riguardare tutto l'arto e non solo dal gomito in gi, non dovrebbe andare oltre l'altezza del torace. Il bacino va mantenuto in posizione neutra. La contrazione dei muscoli addominali durante il movimento "" 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.

"

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Novembre 3, 2025

## Autore

redazione