



Camminare meglio, 5 consigli per rendere più efficace il walking

Descrizione

(Adnkronos) è?

Camminare è il modo più elementare e pratico per svolgere l'attività fisica necessaria per una serie di benefici: dal miglioramento della salute del cuore al controllo del peso, dal potenziamento del sistema immunitario al calo di colesterolo e glicemia. Medici e esperti suggeriscono 150 minuti di attività moderata a settimana, invitando ad adeguare il livello dell'esercizio alle proprie condizioni fisiche.

Gli studi sul tema abbondano. La ricerca pubblicata sugli Annals of Internal Medicine, ad esempio, fa notare che camminare per circa 15 minuti riduce rischi di infarto e di altri problemi cardiovascolari. Quando si cammina, è opportuno seguire indicazioni relative alla postura, al movimento delle braccia e addirittura allo sguardo.

Camminare, alla fine, ha una sola principale controindicazione: può essere noioso. Per scongiurare il rischio, ecco i consigli della Harvard Medical School per rendere il "walking" più piacevole.

Gli intervalli prevedono di camminare a un ritmo più veloce del solito per un breve periodo, seguito da un ritmo più lento per riposare. Il ciclo si può ripetere per un certo periodo o per una distanza. Si può iniziare camminando per 3-4 minuti al ritmo medio e accelerare per 30 secondi. L'alternanza si può ripetere 5 o 10 volte, allungando l'intervallo "veloce" che consente di aumentare la frequenza cardiaca uscita dopo uscita.

Uno studio giapponese sottolinea l'efficacia di tale allenamento specifico per le persone over 60: per loro, il "Japanese Walking" ha effetti positivi nel contrasto a malattie legate allo stile di vita e all'età, come alterazioni delle funzioni cognitive, depressione e qualità del sonno.

Camminare in salita o sulle scale incrementa la resistenza. Vengono rafforzati i muscoli delle gambe, dai quadricipiti ai bicipiti femorali e ai polpacci. Il percorso della camminata dovrebbe comprendere 1-2

minuti di scale, magari al rientro a casa.

La sessione di walking può diventare più varia con esercizi a corpo libero che possono essere inseriti nel percorso. Ogni 5 minuti, ad esempio, si possono eseguire 10-20 affondi, squat o push up, tutte soluzioni per integrare l'attività cardio.

Utilizzare i bastoncini da passeggio durante una camminata contribuisce ad attivare i muscoli di braccia, schiena, spalle e core. Allenare diversi gruppi muscolari aiuta ad aumentare la resistenza, in questo modo si può camminare a lungo e spesso, evidenzia l'HMS.

Viene suggerita la tecnica del single poling, un bastone e un piede toccano terra simultaneamente: si può scegliere di abbinare l'appoggio del bastone al piede corrispondente o incrociare.

Aggiungere peso extra alla camminata aiuta a rafforzare i muscoli delle gambe e aumentare l'intensità cardio dell'attività: bastano 2-3 chili per avere un effetto.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 2, 2025

Autore

redazione