



Per camminare bene bisogna seguire 5 regole dalla testa ai piedi

Descrizione

(Adnkronos) â??

Per camminare in modo corretto e ottenere reali benefici a livello fisico non Ã? sufficiente indossare scarpe adatte e cominciare a muoversi. Soprattutto per persone di etÃ superiore a 50 e 60 anni, Ã? opportuno seguire una serie di accorgimenti. Si puÃ? parlare di â??regoleâ?? 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 dallâ??Harvard Medical School. I ricercatori dellâ??ateneo americano forniscono indicazioni che, se seguite, rendono la sessione piÃ¹ produttiva. Camminare Ã? unâ??attivitÃ che si puÃ? svolgere con regolaritÃ : la costanza Ã? garanzia di risultati in ogni tipo di esercizio. Per migliorare il â??rendimentoâ??, ecco le regole indicate da Harvard.

Molto, ma non tutto, dipende dalle gambe. La postura generale Ã? un elemento che tende ad essere sottovalutato. Quando si cammina, Ã? importante â??stare drittiâ??.

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 allâ??indietro si rivela penalizzante. Lâ??ideale Ã? estendere la colonna vertebrale e controllare la postura in maniera empirica. Se si posizionano i pollici allâ??altezza delle costole inferiori e gli indici allâ??altezza delle anche, si potrÃ verificare lâ??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 lâ??alto. Se gli occhi â??miranoâ?? a terra, Ã? probabile che schiena e collo vengano sottoposti ad uno stress inopportuno. Per evitare questo atteggiamento non corretto, Ã? consigliato guardare a 3-6 metri di distanza: si eviteranno posture sbagliate e sarÃ 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 pi¹ libero delle braccia, che possono oscillare liberamente.

Anche le braccia contribuiscono a rendere la camminata pi¹ produttiva. Niente telefono in mano, possibilmente. Mentre si procede, le braccia devono muoversi con un movimento a pendolo che pu² riguardare tutto l'arto e non solo dal gomito in gi¹, 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