



Camminare meglio, 5 consigli per rendere piÃ¹ efficace il walking

Descrizione

(Adnkronos) â??

Camminare Ã¨ il modo piÃ¹ elementare e pratico per svolgere lâ??attivitÃ 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 attivitÃ moderata a settimana, invitando ad adeguare il livello dellâ??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, Ã¨ opportuno seguire indicazioni relative alla postura, al movimento delle braccia e addirittura allo sguardo.

Camminare, alla fine, ha una sola principale controindicazione: puÃ² essere noioso. Per scongiurare il rischio, ecco i consigli della Harvard Medical School per rendere il â??walkingâ?? piÃ¹ piacevole.

Gli intervalli prevedono di camminare a un ritmo piÃ¹ veloce del solito per un breve periodo, seguito da un ritmo piÃ¹ lento per riposare. Il ciclo si puÃ² ripetere per un certo periodo o per una distanza. Si puÃ² iniziare camminando per 3-4 minuti al ritmo medio e accelerare per 30 secondi. Lâ??alternanza si puÃ² ripetere 5 o 10 volte, allungando lâ??intervallo â??veloceâ?? â?? che consente di aumentare la frequenza cardiaca â?? uscita dopo uscita.

Uno studio giapponese sottolinea lâ??efficacia di tale allenamento specifico per le persone over 60: per loro, il â??Japanese Walkingâ?? ha effetti positivi nel contrasto a malattie legate allo stile di vita e allâ??etÃ , come alterazioni delle funzioni cognitive, depressione e qualitÃ 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