



Camminare fa bene al cuore ma il Jeffing Ã piÃ¹ utile: cos'Ã¨ lâ esercizio misto

Descrizione

(Adnkronos) â??

Camminare fa bene al cuore, aiuta a tenere sotto controllo la pressione, contribuisce a ridurre il colesterolo e la glicemia. Il â??Jeffingâ?? Ã ancor piÃ¹ utile per la salute. Per sfruttarlo, prima, bisogna conoscerlo. Il Jeffing Ã lâ alternanza, nellâ attivitÃ fisica, tra unâ andatura veloce â?? tenuta anche con la corsa se si Ã in grado â?? e un ritmo piÃ¹ compassato, con break in cui si cammina secondo uno schema programmato e non casuale.

Non si tratta, in sostanza, solo di rifiatare quando le energie scarseggiano e câ??Ã bisogno di recuperare. Il sistema Ã ampiamente utilizzato dai runner, come evidenzia il Washington Post, ma puÃ² rivelarsi efficace anche per chi ha obiettivi meno ambiziosi e punta essenzialmente a ottenere benefici per il quadro cardiovascolare.

Nella sua accezione piÃ¹ semplice, il Jeffing Ã una tecnica che alterna pause di camminata a sessioni di corsa per aiutare a prevenire lâ affaticamento e aumentare la resistenza. Lâ approccio piÃ¹ elementare, alla portata di tutti o quasi, Ã il metodo 30-30: una corsa di 30 secondi e una camminata di 30 secondi.

Se la corsa di 30 secondi dovesse rivelarsi troppo impegnativa per un principiante, si puÃ² iniziare con un altro schema: 10 secondi di corsa e 50 di camminata nellâ arco di un minuto, lo spazio â??contenitoreâ??. Dal livello 10-50 si puÃ² progressivamente passare a tabelle piÃ¹ equilibrate: aumentano i secondi di corsa, diminuiscono quelli in cui si cammina.

La corsa-camminata Ã un tipo di allenamento aerobico che, cosÃ strutturato, aiuta a migliorare la salute del cuore, afferma Neel Chokshi, direttore medico del programma di cardiologia sportiva e fitness presso la Penn Medicine. â??Eâ?? un allenamento a intervalli lightâ?•, dice come riferisce il WP. â??I benefici della corsa-camminata rispecchiano quelli dellâ allenamento a intervalli generale in termini di miglioramenti che si possono ottenereâ?•.

Col tempo, il cuore si adatterÃ a queste ripetute esposizioni a intensitÃ piÃ¹ elevate, sottolinea lâ??esperto. Lâ??esercizio consente di aumentare la quantitÃ di sangue pompato a ogni battito cardiaco, con una parallela riduzione della frequenza cardiaca a riposo e un aumento del flusso sanguigno attraverso le arterie. Un altro effetto collaterale e lâ??aumento dellâ??efficienza con cui lâ??organismo utilizza lâ??ossigeno nellâ??allenamento. Traduzione, migliora la resistenza con effetti â?? afferma Chokshi â?? anche sulla longevitÃ .

I benefici, con il Jeffing, si ottengono con un â??bonusâ??: lâ??esercizio produce un livello ridotto di stress su muscoli, tendini e legamenti. Non Ã un dettaglio secondario se si considera che, secondo uno studio del 2019 condotto nei Paesi Bassi, chi si avvicina da neofita allâ??esercizio fisico Ã piÃ¹ esposto al rischio di infortuni.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 25, 2026

Autore

redazione