



Camminata 6-6-6: cos'è il metodo low impact virale che aiuta a dimagrire e tonificare

Descrizione

(Adnkronos) Un'ora al giorno di camminata può bastare per dimagrire, migliorare la forma fisica, il metabolismo e il benessere mentale senza ricorrere ad allenamenti intensi in palestra. È questo il principio alla base della camminata 6-6-6, il nuovo trend fitness diventato virale sui social, che sta conquistando sempre più persone grazie alla sua semplicità e sostenibilità.

L'idea è trasformare il gesto più naturale del movimento umano in un'attività strutturata ed efficace per la salute, basata su una routine facile da ricordare e integrare nella vita quotidiana.

Il metodo ruota attorno al numero 6:

6 minuti di riscaldamento

60 minuti di camminata a ritmo sostenuto (circa 5-6 km/h)

6 minuti di defaticamento

Secondo il protocollo del trend, la camminata può essere svolta idealmente alle 6 del mattino o alle 6 del pomeriggio, per circa 6 giorni a settimana. Tuttavia, gli esperti sottolineano che la componente davvero essenziale resta la costanza, più che il rispetto rigido degli orari.

Durante l'ora centrale, il ritmo è moderato ma continuo, sufficiente a stimolare il sistema cardiovascolare e mantenere attivo il metabolismo. È possibile variare il percorso, inserire leggere salite o utilizzare piccoli pesi per aumentare l'intensità.

La camminata 6-6-6 si inserisce nella categoria degli esercizi aerobici a basso impatto, noti per la loro efficacia nel lungo periodo.

Tra i principali benefici:

• miglioramento della resistenza cardiovascolare

• attivazione del metabolismo e maggiore consumo calorico

• supporto al controllo dei picchi glicemici

• tonificazione di gambe e glutei

• riduzione di stress, ansia e tensioni mentali

La camminata regolare favorisce inoltre l'utilizzo dei grassi come fonte energetica, contribuendo alla perdita di peso in modo graduale e sostenibile.

Il vantaggio principale è la sua accessibilità: non richiede attrezzature, abbonamenti o competenze particolari, e può essere integrata facilmente nella routine quotidiana.

La struttura del metodo non è casuale. I 6 minuti iniziali servono ad aumentare gradualmente la frequenza cardiaca e preparare muscoli e articolazioni allo sforzo. I 6 minuti finali, invece, aiutano il corpo a tornare progressivamente allo stato di riposo, riducendo il rischio di affaticamento.

I 60 minuti centrali rappresentano una soglia considerata efficace per ottenere benefici aerobici concreti, in linea con le raccomandazioni generali sull'attività fisica moderata.

Non esiste un momento universalmente migliore, ma due opzioni principali:

Mattina: Aiuta ad attivare il metabolismo e a favorire l'utilizzo dei grassi come energia. Può migliorare anche la qualità del sonno.

Sera: Contribuisce a scaricare lo stress accumulato, regolare i livelli di glicemia e favorire il rilassamento prima del riposo notturno.

La popolarità del metodo si inserisce in una tendenza più ampia che rivaluta la camminata come forma di fitness accessibile ed efficace. Anche celebrità e icone del benessere hanno spesso sottolineato l'importanza del movimento quotidiano: tra queste anche l'attrice e attivista Jane Fonda, che continua a promuovere uno stile di vita attivo anche in età avanzata.

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 20, 2026

Autore

redazione

default watermark