

Walking

Quattro passi di salute

Non costa nulla, mantiene in forma e migliora la resistenza alle malattie. È il modo più trendy di camminare

di Luciana Bussini

È gratis, è facile, è salutare. Si può fare come, quando, quanto e con chi si vuole, magari nell'intervallo di pranzo o nel tragitto casa-lavoro. Camminare è un movimento innato, ma è anche una filosofia di vita che rende le giornate più equilibrate, arricchite dal senso di libertà di muoversi dove si vuole alla velocità desiderata. E in più fa bene: **allena cuore e polmoni, mantiene regolare la pressione, preserva le ossa, tonifica gambe, glutei, addominali, braccia, tiene il peso sotto controllo e libera la mente.** Riscoperto negli States, è rimbalzato sino a noi dove è stato rivalutato da medi-

ci e nutrizionisti che lo consigliano per prevenire patologie di ogni genere. Secondo gli scienziati del Murdoch Childrens Research Institute di Melbourne (Australia), **camminare riduce il rischio di sviluppare la sindrome metabolica** (situazione clinica ad alto rischio cardiovascolare) e riduce l'Indice di massa corporea ovvero il rapporto tra peso e altezza che indica lo stato del peso forma. Gli specialisti promuovono quindi le passeggiate, dalla semplice camminata o walking, ad attività con maggiore valenza "atletica" come il fitwalking, il power walking, il nordic walking e il walk breaks. Vediamo di cosa si tratta.

PRENDI IL RITMO POCO ALLA VOLTA

Ognuno col suo passo, intensificando gradualmente lo sforzo. Il Walking è lo sport ideale per i sedentari

La normale camminata, il walking, appunto, non ha controindicazioni: non ha impatto sulle articolazioni, è facile, permette di modulare lo sforzo. Questi vantaggi la rendono lo sport d'ingresso ideale per un sedentario, che può partire da zero con uno sforzo minimo aumentandolo con gradualità. Si può quindi iniziare con una semplice passeggiata a passo sostenuto di 10/20

minuti per almeno tre volte a settimana, per alcuni mesi, portando poi l'impegno a un'attività di 30/40 minuti. "Per ottimizzare i risultati è fondamentale il ritmo: si deve cominciare lentamente per poi intensificarlo. Lo sforzo, che non deve mai essere eccessivo. Per controllare l'impegno cardiovascolare si può fare usare un cardio-frequenzimetro che conta i battiti del

cuore: le pulsazioni devono rimanere tra il 60/70% della propria frequenza massima che si determina sottraendo la propria età dal numero 220", afferma Marco Croci, kinesiologo presso l'Unità medica Siloe. Il consumo calorico dipende dalla velocità, dalla durata della camminata e dal peso: una donna di 60 kg che copre 800 metri in 10 minuti, consuma circa 40 calorie.



Se hai voglia di muoverti

La guida completa

Per saperne di più: *Belle con il walking*, di Gudrun Dalla Via, autrice specializzata in terapie naturali e medicine dolci, edizioni RED. È un volume che aiuta a riscoprire la voglia di muoversi e il piacere di camminare, da soli o in compagnia. Con suggerimenti di esercizi propedeutici, abbigliamento adatto, modalità per formulare un programma su misura, con grandi benefici per la tonificazione di tutti i muscoli e un aumento del senso di benessere.

www.piusanipiubelli.it

Le varianti più "sportive"

Presuppongono ritmi più sostenuti e una maggiore preparazione. Scegli il tipo di cammino che fa per te

POWER WALKING

Il power walking si basa sulla marcia sostenuta, a larghe falcate, ovvero il doppio del passo normale, e coinvolge il bacino e le braccia. Tonifica gli addominali, rassoda cosce e glutei, allena braccia e spalle, aiuta a bruciare calorie. Diventa efficace quando l'allenamento si protrae per almeno 20-25 minuti per un paio di volte a settimana. Dopo le prime 2 settimane, a ogni allenamento, si possono aggiungere 5 minuti, fino ad arrivare, dopo circa due mesi di



attività, a un'ora continuata. Per saperne di più: www.sportmedicina.com

WALK BREAKS

Il walk breaks alterna il cammino alla corsa leggera: si pratica inizialmente per una decina di minuti per arrivare fino a trenta, a giorni alterni. L'alternanza dei ritmi cammino/corsa, rinforza l'apparato cardio-respiratorio. Si migliora la resistenza alla fatica se si cammina in montagna o su terreni saliscendi.

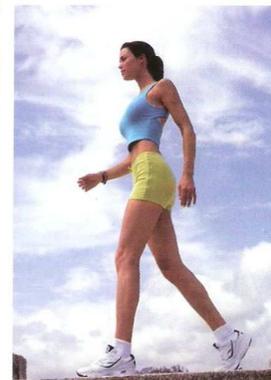


NORDIC WALKING

Il nordic walking è un movimento naturale con ritmo alternato che prende spunto dai movimenti propri dello sci di fondo. Si pratica con l'ausilio di speciali bastoncini che si impugnano e si spostano avanti e indietro accompagnando la camminata. È un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e coinvolge l'85% di tutta la muscolatura, perfetto per perdere peso senza affaticare le articolazioni. È importante usare un bastoncino specifico per il walking e sceglierlo della misura giusta: la taglia è corretta se, impugnandolo e puntandolo perpendicolarmente a terra, il gomito formerà un angolo leggermente superiore a 90 gradi. Per saperne di più: www.nordicwalking.it

FITWALKING

Il fitwalking, o cammino sportivo, letteralmente significa "camminare per la forma fisica". È caratterizzato da un passo veloce, continuo, equilibrato da mantenere costante senza soste o rallentamenti. Si tratta di uno stile di cammino più soft del running, perché non sollecita le



articolazioni, ma garantisce risultati simili, soprattutto se praticato con costanza tutto l'anno. Per saperne di più: www.fitwalking.it



CHE SCARPA METTO?

Dimenticate il tacco dodici. Quello ideale non supera i due centimetri, è smussato e integrato nella suola per permettere un comodo e migliore impatto col tallone a terra. La suola deve resistere alle abrasioni e deve essere attraversata da scanalature longitudinali che favoriscono la flessione. Ci vuole, insomma, un modello specifico da walking evitando, se possibile, di utilizzare una scarpa da running che ha una struttura della suola e del tacco differente. La qualità è molto importante: deve assicurare stabilità, riduzione dell'impatto e aderenza in tutte le fasi del passo per ridurre l'affaticamento dei tessuti molli del piede, soprattutto se si cammina su terreni duri come l'asfalto