

STILE DI VITA

## ATTIVITÀ AEROBICA: CAMMINARE



### Perché è importante camminare?

Molti studi scientifici hanno dimostrato che camminare **diminuisce il rischio di morte**. Camminare aiuta inoltre a dimagrire, a preservare il peso forma e a prevenire diverse problematiche o patologie quali diabete, ictus, obesità, osteoporosi, pressione alta, colesterolo alto, etc.

Inoltre camminare è un tipo di attività fisica:

- **Praticamente priva di costi** : non c'è bisogno di iscrizione in palestra, in piscina, né di specifiche attrezzature o abbigliamento tecnico, basta dotarsi di abbigliamento e scarpe che risultino comodi.
- **Praticamente priva di rischi** : salvo problemi alle articolazioni degli arti inferiori, basta scegliere percorsi pianeggianti e tempistiche adatti alla propria età e al proprio stato di salute.
- **Senza problemi di orario** : si possono scegliere gli orari preferiti in autonomia.
- **Senza problemi di spazio** : si può camminare ovunque ci si trovi, senza bisogno di andare nel proprio centro sportivo, etc.
- **Praticabile sia da soli che in compagnia** .

### Velocità e tempo

Per ottimizzare il lavoro dovrete prestare attenzione a due fattori: **intensità e durata**.

Per prima cosa, per iniziare, occorre scegliere un percorso possibilmente pianeggiante e il meno trafficato possibile, far partire il cronometro (o semplicemente controllare l'orologio) ed iniziare a camminare lentamente, fino a raggiungere progressivamente un buon ritmo, senza affanno o eccessivo sforzo.

Per capire qual è la velocità è più appropriata, basta fare il **talk test**. Se dopo circa 5-10 minuti di cammino sentite il respiro farsi un po' più corto, ma siete in grado di canticchiare una canzone, vuol dire che il vostro ritmo non è eccessivo. In caso invece di fiatone, è comunque sempre consigliabile rallentare, almeno un po'.

Le prime volte è opportuno affrontare passeggiate della durata di 20-30 minuti, eventualmente anche meno, in caso di obesità, o se si ritiene sia meglio iniziare con maggiore cautela.

Le volte successive è consigliabile aumentare la durata di qualche minuto, possibilmente fino a raggiungere o superare i 60 minuti.

In caso ci si trovi a dover affrontare una salita, occorre rallentare sensibilmente il passo, per evitare di incrementare troppo l'intensità dello sforzo.

Anche in caso ci si trovi davanti ad una discesa è consigliabile prestare attenzione, cercando di attutire il più possibile l'appoggio dei piedi sul terreno, di modo da scongiurare possibili traumi a bacino, ginocchia e colonna vertebrale.

### **Forse non sapevi che...**

- Tra i muscoli messi in movimento dal camminare ci sono anche i glutei, che si contraggono ogni qual volta la gamba che è indietro si sposta in avanti per compiere il passo.
- Anche in caso di semplice camminata a ritmo sostenuto, è sempre consigliabile terminare l'attività riducendo progressivamente il ritmo e facendo poi qualche esercizio di allungamento muscolare.