



Camminare è una pratica efficace per chi vuole perdere peso e non è allenato: facile da svolgere, a basso rischio d'infortunio e se associata ad una sana alimentazione si possono ottenere risultati importanti.

La camminata deve essere svolta a passo sostenuto in modo da aumentare la frequenza del cuore e ottenere una leggera sudorazione.

Se puntate a mantenere un buono stato di salute sono sufficienti 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, come dimostrano alcuni studi (riduzione del 12% del rischio di malattie cardiovascolari e di ipertensione).

Se invece l'obiettivo è dimagrire dovrete aumentare i tempi delle vostre camminate, per esempio incrementando di 10 minuti ogni settimana fino ad arrivare a camminare 1 ora a passo sostenuto per almeno 4 volte alla settimana.

Ma come camminare correttamente?

Se decidete di camminare con costanza diventa indispensabile avere una buona postura.

Ecco le principali regole base:

1 Scegliere un buon paio di scarpe ammortizzate e un abbigliamento leggero, comodo e non ingombrante.

2 Soprattutto all'inizio non forzate il passo. Camminate in modo spedito ma sempre avendo una certa riserva di fiato: il respiro è affannoso ma riuscite a parlare.

3 Il corpo deve avere una posizione naturale, non forzata, con il busto eretto per aprire bene il torace facilitando la respirazione. Questa posizione vi aiuterà anche a non sovraccaricare la zona lombare.

Tenete alta la testa con lo sguardo proiettato in avanti per non creare problemi alla cervicale e non arrivare a contrarre troppo le spalle. Le braccia a 90° per dare il giusto ritmo.

Le persone che devono astenersi sono quelle che hanno problemi di deambulazione, postura o seri problemi alle **articolazioni**. Adatta invece a chi è poco allenato, a chi deve perdere molto peso ed a tutti coloro che amano fare sport all'aria aperta.