

Il metodo della Camminata Veloce ed i suoi benefici

1. Generalità

L'allenamento con la **camminata veloce (Walking)** risulta davvero **efficace per il mantenimento dell'efficienza fisica di tutto l'organismo e, tra l'altro, per dimagrire e per rassodare gambe, cosce e glutei**. È noto, infatti, che dopo i primi 15-20 minuti di camminata veloce, l'organismo inizia infatti ad utilizzare i grassi in eccesso, allo scopo di produrre l'energia necessaria all'effettuazione del movimento: è proprio così che il gesto della camminata veloce porta a ridurre progressivamente il grasso depositato, anche negli antiestetici cuscinetti adiposi.

L'allenamento con la camminata veloce può essere praticato sia all'aperto (soluzione migliore, per più di un motivo) oppure sul tapis roulant (il nastro trasportatore). Praticare Walking è utile anche per la muscolatura addominale, deputata - durante la marcia - alla stabilizzazione del bacino.

2. I principali benefici della camminata veloce per il benessere e la salute

Camminare è un vero toccasana per il benessere, lo confermano numerose ricerche scientifiche ad hoc: camminare ad un buon ritmo **aiuta a prevenire malattie importanti** (come le patologie cardiovascolari ed il diabete) e contribuisce alla prevenzione del **tumore al colon**. Camminare favorisce infatti la **motilità intestinale**, oltre a favorire la funzione dell'ormone insulina, che metabolizza gli zuccheri e consente di prevenire il **diabete**. Camminare aiuta inoltre la mineralizzazione ossea (primo passo contro l'**osteoporosi**) e mantiene meglio la funzionalità cardiaca, agendo direttamente sul **cuore**. Infine, la camminata veloce aiuta a **perdere peso e dimagrire**: con la camminata veloce si consumano, ovviamente, più calorie di quelle che consumiamo passeggiando normalmente.

3. Il dettaglio dei vantaggi che offre il metodo della camminata veloce

Qui di seguito un elenco dei differenti vantaggi del camminare velocemente:

- 1 - la camminata veloce **aiuta a dimagrire** (è un effetto del lavoro aerobico previsto dal tipo di impegno);
- 2 - è un'attività di media intensità e di basso impatto: **si bruciano molte calorie** (causa l'intensità) ma lo stress a livello fisico è minimo (basso impatto);
- 3 - la camminata veloce tonifica tutto il corpo e in particolare **rassoda gambe e glutei**;
- 4 - allena in toto l'apparato **cardiorespiratorio (cuore, polmoni e vasi sanguigni)**;
- 5 - **combatte l'accumulo del colesterolo, specie del tipo LDL e VLDL**;
- 6 - **combatte l'osteoporosi e l'ipertensione**; è utile per chi soffre di **diabete**;
- 7 - la camminata veloce aiuta a **scaricare le tensioni e lo stress**.

4. Cosa c'è nelle camminate... per piacere

Nelle "Camminate... per piacere" è presente tutto questo.

In più, si hanno altri vantaggi:

- a. si tratta di un esercizio gratuito, libero, senza iscrizioni, senza impegno fisso;
- b. si incontrano persone nuove, mai le stesse, con le quali camminare e scambiare qualche parola, riflessioni, confidenze;
- c. si vedono luoghi conosciuti e sconosciuti o dai quali si è passati senza mai accorgersi della loro bellezza perché si "Cammina a passo... d'uomo, a passo umano";
- d. si ammirano le cose create da Dio e anche quelle create dall'uomo;
- e. l'unico svantaggio: occorre alzarsi presto, anche quando c'è freddo, occorre vincere la "pigrizia" che c'è in ognuno di noi. Però è utile a rafforzare la propria volontà.

A tutti "buon cammino"!