

ricerca

login

Nome utente   
 Password

[Registrati](#)  
[Recupera password](#)

**attualità**      **benessere**      **tempo libero**      **i nostri soldi**      **casa e hobby**

salute	alimentazione	lo psicologo risponde
fitness e sport	il medico in linea	bellessere

Publicato il 19/11/2010

[Ingrandisci il testo](#)    [Riduci il testo](#)    [Invia ad un amico](#)    [Stampa](#)    [Commenta](#)

**Il fitwalking fa bene al cuore**

Camminare veloci aiuta a stare in forma e allontana il diabete

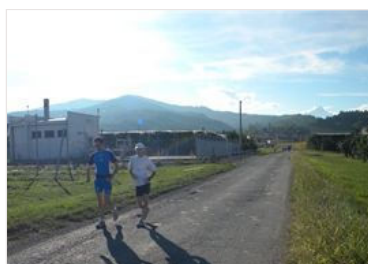


Foto tratta dal sito [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)

Diecimila passi al giorno per stare bene. **Il Fitwalking, letteralmente camminare per la forma fisica, è il nuovo metodo per allenarsi in modo aerobico e non agonistico**, prestando attenzione alla corretta meccanica del movimento. In questa disciplina, piedi, gambe e braccia oscillano in un alternarsi armonioso e nello stesso tempo più incisivo rispetto a quanto si fa abitualmente in una semplice camminata. I muscoli delle gambe sono tesi e contratti per consentire una spinta e una velocità maggiori. Nello stesso tempo le braccia contribuiscono a dare più impulso al movimento: i gomiti sono piegati ad angolo retto e la spinta li eleva sino alla spalla, in perfetta sincronia rispetto all'avanzare delle gambe.

**"Percorrere diecimila passi, circa 6-7 km ogni due/tre giorni", spiega Stelvio Beraldo, allenatore del Coni,** "consente di svolgere un vero e proprio allenamento cardiocircolatorio, in quanto la frequenza dei battiti si colloca oltre il 60% della massima frequenza cardiaca, e influenza così i parametri cardiocircolatori e respiratori". L'intensità della camminata, e di conseguenza l'impegno al quale viene sottoposto il corpo durante l'allenamento, è ben individuato attraverso la frequenza cardiaca. Il battito può essere misurato attraverso specifici strumenti come ad esempio il cardiofrequenzimetro, un trasmettitore che misura il battito cardiaco istantaneo (attraverso una fascia toracica) e permette di leggerlo su di un terminale che, normalmente, è un orologio che si tiene al polso.

**Adottare una postura corretta è l'unico metodo per non incorrere in traumi e per ottimizzare al massimo lo sforzo fisico.** Sul sito ufficiale di questa disciplina ([www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)) è possibile imparare la tecnica giusta per un esercizio efficace. "Camminare con passo veloce", spiega Beraldo, "determina, oltre al miglioramento del tono, anche quello della forza muscolare di tutte le fasce degli arti inferiori e superiori". Il corpo cioè acquista un aspetto più sodo, e i muscoli mantengono una leggera tensione anche in stato di riposo.

**Questo tipo di allenamento prevede anche una risposta nel consumo calorico:** percorrere diecimila passi consente di bruciare i grassi in eccesso, con un conseguente calo ponderale. "Normalmente", afferma l'allenatore, "per stimare il consumo di calorie, si moltiplica il peso per la distanza percorsa. Il risultato è pari al dispendio energetico".

**Praticare il fitwalking allontana anche il rischio di diabete.** Secondo alcuni studi recenti, infatti, allenarsi in questa disciplina, in modo costante, con almeno due uscite settimanali, aiuta a prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 2. Le ricerche hanno preso in esame 127 diabetici di tipo 2 con un'età media di 61 anni ed un peso medio di 81 Kg. Tutti, dopo circa sei mesi di attività, hanno mostrato la perdita di circa 1 kg di peso, oltre a una riduzione di 2 cm della circonferenza vita, che è un indicatore di rischio per l'infarto. Oltre a ciò, si è evidenziata una riduzione di 10 mg della glicemia a digiuno e di 0,22 punti di emoglobina glicosilata, che è un parametro che indica il compenso glicemico globale. Complessivamente è stato riscontrato che un allenamento costante, associato a una alimentazione sana e controllata, può ridurre di circa il 40% il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

**"Il fitwalking", conclude Beraldo, "è una soluzione indicata per giovani e meno giovani,** perché non implica una conoscenza tecnica specifica. Il lavoro si basa essenzialmente nel dare maggiore intensità, efficacia ed efficienza all'azione motoria attraverso un avanzamento più fluido e spedito, utilizzando in modo ritmico le oscillazioni delle braccia e mantenendo un assetto corretto. Una volta acquisito il metodo, l'andatura risulta sciolta e spontanea".

Martina Gajani

**Preferiti**

**Forum**

**Entra subito nel forum di Vivere!**



Partecipa alle nostre discussioni e dacci la tua opinione!

**Sfogliala e leggi**

Il numero di novembre



**REGISTRATI!  
 ABBONATI SUBITO!  
 RICHIEDI UNA COPIA  
 OMAGGIO!**

**Newsletter**

Iscriviti alla newsletter di Vivere in armonia:

email\*

\* Accenti al trattamento dei dati

**Utilità**

**Calcola la tua pensione**



**iscriviti alla newsletter**