

## VUOI DIMAGRIRE E BRUCIARE CALORIE VELOCEMENTE? IL WALKING È LA DISCIPLINA CHE STAI CERCANDO!

Il termine walking significa camminata ed è proprio di questo che si tratta: camminare.

Si tratta di un'attività assolutamente naturale, un gesto spontaneo, che sempre più spesso si tende a fare sempre di meno. Ovviamente se si vogliono ottenere dei risultati a livello fisico, non basta camminare 15 minuti al giorno, ma bisognerebbe farlo per 2 ore al giorno, pari a circa 50 km a settimana. Inoltre, è necessario tener conto anche dell'andatura e la tipologia di strada che si percorre se è in discesa, in salita, ecc.

Il walking consente di bruciare molte calorie, circa dalle 300 alle 450 calorie per ogni ora di camminata, ideale per chi vuole dimagrire e perdere peso velocemente. È una pratica amica del cuore, poiché aiuta a regolarizzare la pressione sanguigna arteriosa e visto che consente di bruciare molti grassi, aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Praticare walking in modo costante aiuta anche ad allontanare lo stress e gli stati d'ansia. Per invogliare sempre più persone a praticare questa disciplina sportiva è nato l'Indoor Walking o denominato anche Walking Exercises che si pratica in palestra e consiste in una serie di esercizi aerobici da effettuare a tempo di musica su un tapis roulant meccanico.

## IL WALKING EXERCISE: COS È E CHI LO PUÒ PRATICARE?

Il Walking Exercise è una disciplina scoperta negli Stati Uniti e già praticato in Italia.

Ha riscosso molto successo per la sua dinamicità, motivo per cui sta spopolando in tutte le palestre.

Quando si parla di walking intendiamo, tecnicamente, il perfezionamento della normale camminata.

Il Walking si pratica in palestra tramite un **tapis roulant meccanico**, che permette al praticante di dare movimento al nastro con la sola forza dei propri arti inferiori ed a differenza di quello elettrico, non fa abituare al noioso ritmo di passeggio impostato.

Inoltre il tappeto è leggermente inclinato, così consente di simulare la camminata in salita.

Il Walking è un'attività **low-intensity** in quanto il livello di fatica è medio-basso.

Difficilmente durante la camminata si raggiunge una frequenza cardiaca molto alta come invece avviene nel running.

In genere mentre si pratica il walking il cuore non supera mai i livelli di una passeggiata veloce da fiatone.

Questa pratica, però, è particolarmente indicata per diverse categorie di persone, ecco quali:

- **persone in sovrappeso**, perchè una disciplina che pertanto preserva la persona da infortuni ai tendini, ai muscoli e alle articolazioni;
- **persone di una certa età**, per loro, a volte, può essere rischioso svolgere attività fisiche più intense, per questo il walking può essere una soluzione per tenersi in forma senza affaticarsi troppo.
- **persone che vogliono dimagrire**: il walking è un'attività molto indicata

per il dimagrimento perchè la frequenza cardiaca è medio-bassa, la giusta soglia aerobica per bruciare i tessuti di adiposi.

Recenti ricerche confermano che nella camminata il consumo di grassi è percentualmente maggiore rispetto la corsa praticata sulla stessa distanza.

## **COL FREDDO NON RINUNCIARE ALLE TUE CAMMINATE BRUCIAGRASSI: PRATICA IL WALKING EXERCISE.**

Con l'arrivo della stagione più fredda non rinunciare alle tue camminate bruciagrassi, il Walking Indoor è la soluzione giusta per Te.

Infatti l'Indoor Walking si pratica in palestra, pertanto le condizioni climatiche esterne non rappresentano un impedimento all'allenamento.

## **I VANTAGGI E BENEFICI DEL WALKING EXERCISE.**

Il Walking oltre alla "camminata" a passo veloce, lento, incrociato, con affondi, ecc., costituisce un allenamento completo perché permette di far lavorare anche la parte superiore del corpo con esercizi mirati per braccia e spalle, da svolgere anche con l'ausilio di piccoli manubri.

Inoltre, fondamentale è il ruolo degli addominali: rimangono sempre contratti perché devono stabilizzare il corpo mentre si muove sul tapis roulant.

Durante una lezione di Walking si suda molto e l'allenamento è davvero intenso, ma la soddisfazione finale è elevatissima. E' un'attività ad alta intensità e a basso impatto: si bruciano molte calorie (mediamente 400 kcal in 45 minuti).

Infine, camminare allena il cuore mantenendo un'ottima funzionalità cardiaca e aiuta la mineralizzazione ossea, prevenendo dunque l'osteoporosi.

Gli effetti benefici, insomma, sono notevolissimi: con il Walking dimagrisci, tonifichi e aumenti la resistenza fisica.

## **PERCHÈ FREQUENTARE UN CORSO DI WALKING EXERCISE?**

Le lezioni Walking durano mediamente dai 45 ai 60 minuti e si svolgono in gruppo sotto la direzione di un istruttore che impartisce gli esercizi a ritmo di musica.

Il ruolo della musica è fondamentale perchè il ritmo scandisce i passi sul tappeto e aumenta il coinvolgimento della classe durante la seduta di allenamento.

Con la musica giusta il tempo vola !

In una lezione di Walking si simula la camminata in montagna, in quanto il tappeto è leggermente sollevato dal piano d'appoggio, il livello di inclinazione è variabile, più è pendente e più la camminata risulta difficoltosa.

La lezione prevede una prima fase di riscaldamento fatto di una "breve e tranquilla camminata" (2-3 minuti), dopodichè i ritmi aumentano.

Dopo il riscaldamento la musica si fa più veloce e di conseguenza anche il passo, ed è da questo momento che inizia il workout vero e proprio.

Dalla semplice camminata si passa all'esecuzione di svariati esercizi di cardio, tono e di coordinazione: scatti di corsa, jump, spinte laterali, passi incrociati, laterali, affondi, balzi su e giù dal tappeto (chiamati double up & down) e molto altro.

Il bello del walking è che non ci si limita alla semplice camminata o alla corsa, ma si eseguono anche esercizi per le braccia attraverso l'uso di piccoli manubri.

Insomma, la varietà di esercizi che permette di praticare questa attività rende tutta la lezione allegra e per nulla passiva, come con il classico tappeto elettrico. La propulsione meccanica permette invece di utilizzare tutta la nostra massa muscolare per dare letteralmente vita al nostro attrezzo per il walking.

Si suda molto, è vero, però la fatica è ripagata dalla sensazione di soddisfazione finale.

Al termine di una lezione di walking si possono conteggiare mediamente 400 calorie bruciate.

## **I NOSTRI CONSIGLI PRIMA DI FREQUENTARE UN CORSO DI WALKING IN PALESTRA.**

Nel caso in cui si ha intenzione di cominciare a praticare questa disciplina è importante seguire alcuni accorgimenti:

- inizialmente procedi con calma stabilendo gradualmente delle tappe e degli obiettivi da raggiungere. In ogni caso, bisogna ascoltare il proprio corpo e assecondarlo se si avverte il bisogno di rallentare o fermarsi;
- fai attenzione alla postura: schiena dritta, petto in fuori, scapole addotte e mani attaccate al manubrio del tappeto meccanico;
- porta con te una bottiglietta di acqua e bevi spesso perchè durante una lezione si suda molto;
- indossa scarpe comode da fitness, con la suola alta almeno 3 cm, anti-traspiranti, flessibili e preferibilmente ammortizzate specifiche per il walking e il running.
- non ti scoraggiare se il primo allenamento risulta impossibile... dopo la prima lezione tutto ti sembrerà come fare una passeggiata.

...Ora non ti resta che scegliere il tuo corso di Walking e provare !