

Salute**PASSO SVELTO**

Chi non è abituato a correre, più che un allenamento intenso destinato a durare che **un giro dell'isolato**, dovrebbe ricominciare con un'attività magari più blanda, ma senza pause. Infatti, è importante per il cuore che **le pulsazioni siano costanti** per un certo periodo di tempo, sia nella corsa che nella camminata. Necessaria anche la regolarità dell'allenamento, per un minimo di due volte settimanali, e 30 minuti di pratica. Una decina di minuti deve essere consacrata allo **stretching**, prima e dopo l'allenamento, per preparare il proprio corpo all'esercizio nella fase iniziale, e per evitare l'accumulo di **acido lattico** dopo lo sforzo. Nessuna delle due attività si rivolge a una determinata fascia d'età, ma è vero che i meno giovani dovrebbero preferire la camminata per evitare problemi alla **schiena** e alle **ginocchia**, l'impatto del **pie** sul suolo è più leggero. A chi invece pratica la corsa in maniera regolare ed è abituato a questo allenamento, si consiglia di **correre a digiuno** una volta a settimana: correre prima di **colazione**, infatti, permette di bruciare grassi fino a cinque volte di più.

Martina Strazzari

Meglio camminare o correre?

Martina Strazzari

Muoversi, fare attività fisica con la bella stagione, d'accordo, ma è meglio una lunga passeggiata o uno scatto da centometrista? Non solo per perdere peso, chi ha problemi di linea, ma anche per vincere la sedentarietà. La questione è aperta. La camminata veloce e la corsa sono due tra le attività che offrono più vantaggi, basti pensare alla sostanziale assenza di costi, se non per l'acquisto di un buon paio di scarpe da ginnastica, e alla possibilità di immergersi nel verde durante l'attività fisica che, in entrambi i casi, permette non soltanto di bruciare calorie ma anche di tonificare il corpo.

Bruciare i grassi

Una credenza fin troppo diffusa consiste nella convinzione che

correre velocemente serva a bruciare più calorie e, di conseguenza, perdere peso in maniera ancora più rapida. Un falso mito, quello che lo sforzo sia proporzionale al risultato, tanto che un esercizio improntato alla velocità del movimento piuttosto che alla regolarità, in una persona non allenata, può essere persino rischioso a livello cardiologico.

Sedentarietà

A chi è restato molto tempo senza praticare alcun tipo di attività sportiva e desidera dimagrire, gli esperti consigliano attività fisica progressiva, costante basata su una certa intensità di movimento indicata dal numero di pulsazioni cardiache. La corsa, rispetto alla camminata, è un allenamento aerobico più efficace e intenso per chi vuole perdere peso poiché contempla un numero più elevato di pulsazioni che, con la camminata, sono raggiungibili camminando in salita o prolungando l'esercizio. Fare jogging, inoltre, ha effetti benefici sulla circolazione, prevenendo ristagni sanguigni, osteoporosi, cellulite, e combattendo problemi di pressione alta.

**Per iniziare**

Le persone sedentarie, con problemi fisici o in sovrappeso che non sono allenate devono iniziare con una passeggiata e proseguire con regolarità

Riscaldamento

La corsa e la camminata veloce rafforzano il cuore dunque fanno abbassare la pressione del sangue, farle quando si è già tonici

Accelerare

Una volta che si è abituati agli sforzi è possibile passare a un ritmo più sostenuto e dalla camminata veloce concedersi qualche periodo di corsa

**Piedi e scarpe**

La scelta della calzatura ideale è rapportata al tipo di stabilità richiesta, al peso e all'assetto della pianta del piede che si vuole ottenere. Chiedete un consiglio durante l'acquisto