

Accedi Accedi Club Forum Album Blog Cerca in In Forma OK

ALFEMMINILE.TV ATTUALITÀ BELLEZZA IN FORMA MODA LUSO STAR DONNE DI OGGI OROSCOPO CUCINA CASA MAMMA COPPIA

Forum | Album | Messaggi | Test & Psiche | Cognomi | Giochi e Concorsi Provato da Voi | Annunci immobiliari | Club | Diventa fan

Home > In Forma > Sport

Fitwalking: lo sport amato dalle donne

Like 166 2 Tweet 9 Pinterest 0 Tumblr



Palestra? Corsa? Pilates? No, lo sport preferito dalle donne è il fitwalking

Stando all'ultimo report annuale sui trend del [fitness](#), presentato dalla **Health, Raquet & Sport Club Association** di Boston, [camminare](#) è lo sport più amato, tanto da essere considerato **disciplina dell'anno** da scalzare, in termini di preferenze, la [corsa](#) e le attività che si svolgono in [palestra](#).

Sono soprattutto le donne – ben il **65% contro il 45%** degli uomini - che amano praticare il **fitwalking**, disciplina che trasforma il semplice passeggiare in uno sport vero e proprio alla portata di tutti, anche di chi ha problemi alle articolazioni o è fortemente in sovrappeso, e che non necessita di particolari investimenti

Da scoprire su alfemminile...

	Dimagrire velocemente: le diete, gli sport e i consigli		Tumore al seno: quali sono davvero i fattori di rischio?
	Autunno, integratori per il cambio di stagione		Tumore al seno: diagnosi in aumento nelle giovani donne

Fitness Step Scarpe

www.fitness-step.com

Le Originali Scarpe Fitness Step Le Uniche per Dimagrire Camminando



Il metodo Pilates

Donne Mature cercano

Zoom su...

22/01/2014

News In Forma Schede pratiche Video



L'obesità? Dipende dai bioritmi



Tumore dell'utero: nuova diagnosi



Nei linfoni cellule anti-tumore



Google Glass cambiano il fitness

[Tutte le news In Forma](#)



alfemminile.com

Mi piace 119.748



il BLOG dello Staff di alfemminile.com

Incontro all'insegna del beauty con Revlon e alfemminile :)

In questo momento su fitness-sport...
 Cellule anti-tumore nei linfonodi...
 Google Glass per un allenamento...
 Lo sport preferito dalle donne...
 Monalisa Touch laser per ringiova...
 Donne più sportive degli uomini...
 Beauty...



Dieta de...
 Aceto d...
 Ovaio p...

[leggi il blog](#)

La camminata sostenuta è molto apprezzata anche tra i nostri connazionali, che la considerano un **modo semplice per rimettersi in forma**: per praticarla bastano un po' di volontà e un buon paio di scarpe da ginnastica.

È stato scientificamente dimostrato che camminare a passo sostenuto non solo accelera il metabolismo e stimola la produzione di endorfine, ma contribuisce a diminuire lo [stress](#) e facilitare il buon umore.

Vi abbiamo convinte? Non partite subito in quinta, ma iniziate gradatamente, soprattutto se non praticate [sport](#) da un po'. Iniziate con 15-20 minuti di esercizio evitando i terreni troppo duri o i marciapiedi e, prima e dopo l'allenamento, fate anche un po' di [stretching](#), per preparare i muscoli allo sforzo.

Guarda anche:

- [Donne più sportive degli uomini](#)
- [Sport: scegli le scarpe adatte!](#)
- [Consigli per avere un ventre piatto](#)
- [Le astuzie per perdere qualche chilo senza troppi sacrifici](#)

[NOTIZIA SUCESSIVA Google Glass cambiano il fitness](#)





[NOTIZIA PRECEDENTE](#) [Donne più sportive degli uomini](#)

Sullo stesso argomento

- Kangoo Dance: dagli Usa lo sport in cui si salta
- Fare sport
- Sport: scegli le scarpe adatte!
- Bokwa: lo sport che fa dimagrire con i numeri
- Il metodo pilates

[Torna alla home](#)

Scegli Tu! [Dieta sport](#) [Video sport](#) [Fit sport](#) [Sport nuoto](#)

Video: Video/ Come scegliere lo sport per i bambini: i consigli di Tata Simona



Video/ Come scegliere lo sport per i bambini: i consigli di Tata Simona



Video/ Come truccarsi quando si fa sport



3° episodio: Fare shopping con Maria vuol dire fare sport. Seguilta nei suoi acquisti!

[Altri video di alfemminile.tv](#)



Pubblicato da [Lidia Pregnolato](#)
il 16/gen/2014 09:05:00

Maratona straordinaria

www.jerusalem.muni.it/Marathon

Il quarto maratona a Gerusalemme 21 Marzo. Informati e registrati!



[Consiglia questa pagina ad un'amica](#)

Vedi anche: [Forme & Bien être](#) - [Wellness Fitness](#) - [Dieta](#) - [Health & Diet](#)