

Mediaset Video TgCom24 Meteo.it SportMediaset Social Mobile Connect Fivestore QuiMediaset Premium 16mm Network

Login

## Torna alla home di Tgcom24

Mercoledì 15 Gennaio 2014

# Morto nella notte Paolo Onofri, papa' del piccolo Tommaso

10:19 **ULTIM'ORA** Tutte le news

Vai

Meteo.it

Panorama.it

Motori

Casa

Assicurazione

Giochi

Blog

Cucina

Skuola

Mediafriends

Home

Primo piano

Cronaca

Politica

Mondo

Economia

Sport

Televisione

Spettacolo

SUPERCINEMA

People

Lifestyle

Viaggi

Motori

Cucina

Per Lei

Salute

Green

TgTech

Cultura

Modamania

Magazine

Animali

Foto

Video

Solo i migliori talenti del cabaret passano da

Tgcom24 > Perlei > Fitness: alle donne piace camminare

13 gennaio 2014

MILANO

Min Max Prec

1° 7° 0%

LONDRA

Min Max Prec

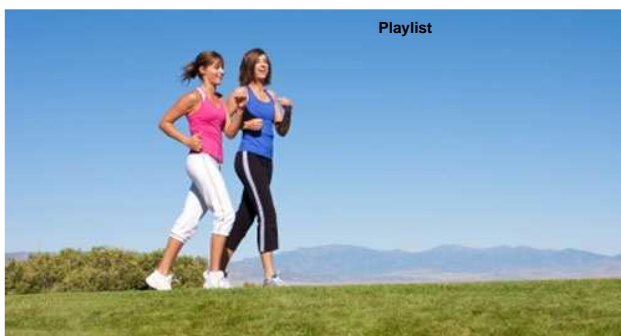
6° 12° 65%

## Fitness: alle donne piace camminare

Negli Usa è sport dell'anno, preferito anche alla corsa: ecco come praticarlo

08:00 - E' facile, economico e alla portata di tutti: non a caso **camminare è lo sport più amato e consacrato disciplina dell'anno** dall'ultimo report annuale sui trend del fitness, presentato dalla **Health, Raquet & Sport Club Association di Boston**. Sono **soprattutto le donne** ad apprezzare il cosiddetto **fitwalking**, ovvero la disciplina che trasforma in sport una semplice passeggiata, con un apprezzamento indicato **dal 65% delle persone di sesso femminile**, contro il corrispondente 45% registrato tra gli uomini. E per sfruttare al meglio i benefici di questa disciplina, davvero alla portata di tutti, ci sono anche **programmi di addestramento specifico**.

Login Registrati

52  
0  
0  
0  
0Accedi con **Facebook**

**Nella classifica degli sport più apprezzati e praticati dagli americani, il fitwalking supera quest'anno la corsa, amata dal 35% dei maschi e dal 34% delle donne, ma soprattutto le attività da svolgere in palestra. I centri fitness, infatti, perdono iscritti anche a causa del peso della crisi economica. Tra le varie attività da palestra, segnala il rapporto, cala il Pilates, mentre cresce la "calisthenics", ovvero la ginnastica della bellezza, che mixa esercizi a corpo libero propri della ginnastica a passi tipici della danza. Il nome deriva dalle due parole greche kalos (bellezza) e stenosi (forza) perché, spiegano gli istruttori americani, con questi esercizi si sviluppa una spiccata eleganza nel portamento.**

Il movimento fisico, comunque, si fa sempre più spesso fuori dalla palestra: circa il 60% degli americani cammina, il 40% corre, il 25% va in bicicletta, nuota o fa camminate in montagna. La camminata sostenuta, o FitWalking, è molto apprezzata anche tra i nostri connazionali che la considerano un modo semplice per rimettersi in forma: per praticarla bastano in effetti un po' di volontà e un buon paio di scarpe running. Come si legge su **Melarossa.it**, il portale di alimentazione e diete personalizzate a cura della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A), la camminata è adatta a tutti, anche a chi ha problemi alle articolazioni e in sovrappeso oppure semplicemente non ama correre né rinchiudersi in palestra. E' stato scientificamente dimostrato che camminare a passo sostenuto accelera il metabolismo e stimola la produzione di endorfine, diminuendo lo stress e aiutando il buon umore. Melarossa propone un programma di allenamento che aiuta a ritrovare la forma in sole 13 settimane.



Il rischio di infortunarsi è piuttosto basso, **ma è bene sapere** che questo programma sollecita molto i muscoli delle gambe: per evitare dolori muscolari è importante rispettare i tempi di allenamento anche se il programma non sembra affaticarvi: quello che "paga" è la costanza. Meglio poi evitare i terreni troppo duri e i marciapiedi di città: meglio camminare su un prato, al parco o nel bosco, o su una pista di atletica. Prima e dopo l'allenamento concediamoci un po' di stretching di riscaldamento e per favorire l'allungamento del muscolo. Chi non pratica sport da molto tempo o è in forte sovrappeso farà bene a consultare un medico e sottoporsi eventualmente a una visita cardiologica.

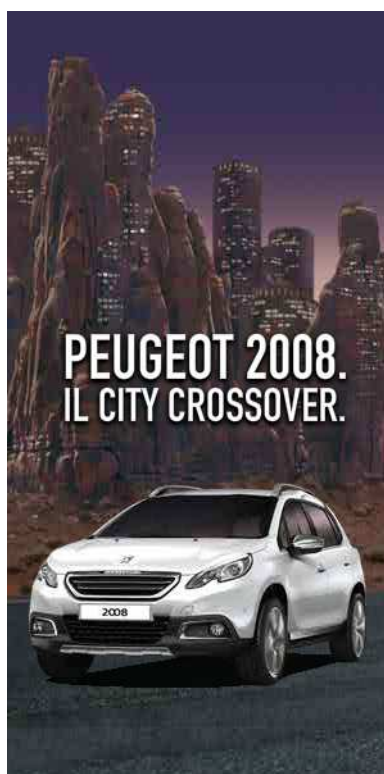
**Il programma** prevede tre allenamenti a settimana per sette settimane, mentre dalla ottava alla tredicesima settimana le sessioni diventano quattro. Il tempo di allenamento passa gradualmente dai 19 - 20 minuti nelle prime sei settimane, a 25 dalla settima alla decima settimana, per arrivare a trenta nelle ultime tre. Nelle prime tre settimane di allenamento si alternano alcuni minuti (da 4 a 9 sempre in modo progressivo) di camminata sostenuta a fasi di uno-due minuti di camminata normale. Al termine del programma, **scaricabile gratuitamente** dal sito di Melarossa, si può continuare ad allenarsi con lo stesso ritmo, oppure allungare il tempo di allenamento o aumentare il numero di allenamenti settimanali.

Login Registrati

TAG:  
 52 Fitness  
 0 Fitwalking  
 0 Camminare  
 0 Sport  
 0 Linea  
 0  
 0

Playlist

Accedi con **Facebook**



Il nuovo stile Armani  
 15.1.2014



Moncler, una collezione tutta a rombi  
 14.1.2014



L'anima militar rock dell'uomo Diesel  
 10.1.2014



Chiara Boni e la sua Petite Robe  
 9.1.2014



I look per un Natale scintillante  
 20.12.2013



Prada, in passerella uomo e donna insieme  
 13.1.2014



Bokwa, da Los Angeles la rivoluzione del fitness  
 10.1.2014



Pitti: abito formale e look trasformista  
 8.1.2014



Le Feste scintillano con i leggings gioiello  
 27.12.2013



Lingerie: un intimo Natale  
 4.12.2013

[Login](#) [Registrati](#)

52

Playlist

Accedi con **Facebook**

Il calcio è interattivo con Mediaset Connect. Scopri di più!



Cosa c'è oggi in TV?  
Scopri cosa guardare questa sera!



Ascolta la diretta e le web radio di R101!



**METEO.IT**  
Rimani sempre aggiornato con le previsioni di Meteo.it

## Mappa del sito

### SEZIONI

Cronaca  
Politica  
Mondo  
Economia  
Televisione  
Spettacolo  
People  
Sport  
Magazine  
Per Lei  
Motori  
Viaggi  
Cucina  
TgTech  
Cultura  
Green  
Salute  
Skuola  
Animali

### DOSSIER

Scandalo in Lazio  
Le Olimpiadi di Londra  
Calcioscommesse  
Vatileaks  
Il sisma in Emilia  
Il naufragio della  
Concordia  
Wikileaks  
La morte di Lucio Dalla  
L'addio a Steve Jobs  
Il giallo di Melania Rea  
Elezioni Americane

### RUBRICHE

Tiratura  
Oroscopo  
Showbiz  
Voci dalla curva  
Cotto e Mangiato

### TGCOM24 CONSIGLIA

R101  
Mediashopping  
Campus Multimedia  
Aperitivo in Concerto  
Il Giornale.it  
Assicurazioni On Line  
Immobiliare.it

[Mediaset.it](#) [Video](#) [News](#) [Sport](#) [Corporate](#) [Licensing](#) [Privacy](#)

Copyright © 1999-2014 RTI S.p.A. Interactive Media - P.Iva 03976881007 - Tutti i diritti riservati | Per la pubblicità **Mediamond S.p.a.**  
RTI spa, Gruppo Mediaset / Sede legale I - 00187 Roma Largo del Nazareno 8 / Cap. Soc. € 500.000.007,00 int. vers. / Registro delle Imprese di Roma, C.F.06921720154

[Login](#) [Registrati](#)

Playlist

Accedi con **Facebook**

52

0

0

0

0



**iPhone nuovo a  
15,99 €**

I guru dello shopping ti spiegano come si fa per avere sconti del 80% con un trucco folle



**Farcot Laboratoires**

Programmi salute mirati: memoria, vivacità mentale, energia, scopri gli integratori Farcot!



**Impara l'inglese online.**

Impara l'inglese su internet divertendoti. Prova ora!

Pubblicità  Ligatus

[Login](#) [Registrati](#)