

Salute e benessere i benefici del camminare

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Catanzaro in Cammino **Fitwalking** arte del **Camminare**.

Il tuo modo di **camminare** cambia con l'età: cosa è normale e quando fare attenzione.

Camminare è uno dei gesti più naturali della nostra vita.

Lo facciamo senza pensarci, ogni giorno.

Eppure il nostro passo racconta molto più di quanto immaginiamo: **equilibrio**, **forza**, **postura**, **sicurezza**.

In una parola, **salute**.

Dopo i 60 anni alcuni cambiamenti sono assolutamente normali.

Altri, invece, possono essere segnali da non sottovalutare.

Imparare ad osservare il proprio modo di **camminare** è un gesto semplice, ma estremamente intelligente, per prendersi cura di sé.

Come cambia il passo dopo i 60 anni

Con il passare del tempo il corpo si trasforma:

la **muscolatura** tende progressivamente a ridursi l'**equilibrio** può diventare meno stabile la **postura**

può incurvarsi leggermente il passo può farsi più corto e più lento.

Si tratta di adattamenti fisiologici legati all'**invecchiamento**.

È normale, ad esempio, camminare un po' più lentamente o prestare maggiore attenzione nei cambi di direzione, sui recuperi di gruppo.

Non è normale, invece:

inciampare frequentemente

avvertire una costante sensazione di instabilità trascinare i piedi soffrire di dolori persistenti a schiena, anche o ginocchia o anca.

Questi segnali meritano attenzione. Parlare con il **medico** e intervenire in modo mirato può fare la differenza tra perdere sicurezza e recuperarla.

La soluzione? Allenare il cammino

La buona notizia è che non è mai troppo tardi per migliorare il proprio modo di **camminare**

Forza, equilibrio, postura e coordinazione possono essere allenati a qualsiasi età.

E farlo in gruppo è ancora più efficace: aumenta la motivazione, rafforza la costanza e crea un clima di sostegno reciproco.

Allenare il cammino significa:

rafforzare i **muscoli** stabilizzatori

migliorare **coordinazione** ed **equilibrio**

prevenire le **cadute** mantenere **autonomia** e **indipendenza**.

Camminare bene non è solo una questione tecnica.

Questa è la nostra proposta ...il **fitwalking**, un **programma di allenamento**

pensato per:

migliorare la **postura**

aumentare la **forza muscolare**

allenare l'**equilibrio**

prevenire le **cadute**

ritrovare sicurezza nel **camminare**

Non è solo **attività fisica**.

È un'esperienza di **benessere**, condivisione e crescita personale.

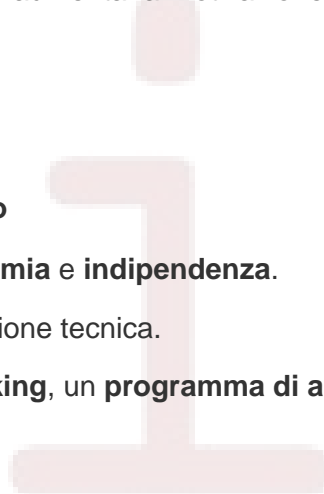
Un'esperienza per camminatori liberi e felici.

Partecipare a un percorso guidato permette di:

ritrovare fiducia nel proprio corpo

migliorare la **qualità della vita**

condividere il cammino con altre persone sentirsi parte di una comunità attiva



Dopo i 60 anni, ogni passo consapevole è un investimento sulla propria **salute**, sull'**equilibrio**, sull'energia e sulla libertà.

Osserva il tuo passo.

Allenalo.

Proteggilo.

Perché la qualità della tua vita passa dai tuoi piedi.

Carmelo Panella

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-e-benessere-i-benefici-del-camminare/151171>

