



Dieter Grabbe



LA CAMMINATA VELOCE

PIÙ MAGRI, PIÙ SANI E SEMPRE IN FORMA SENZA FATICA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dieter Grabbe

LA CAMMINATA VELOCE

PIÙ MAGRI, PIÙ SANI E
SEMPRE IN FORMA SENZA FATICA

Sommario

**Prefazione - La camminata veloce,
una piacevole tendenza che si impone 9**

**1. Move your body! 10 validi motivi per cominciare
a praticare sin da ora la camminata veloce 13**

Un piccolo test: la camminata veloce è lo sport giusto per me?	13
Muoversi è salutare.....	15
Le comodità costano care	16
La camminata veloce scuote anche i “pantofolai”	17
Movimento, una terapia dolce senza effetti collaterali.....	19
Sforzo minimo o nullo, resa ottima.....	20
La camminata veloce: ideale per muscoli, tendini e legamenti	22
Il carburante della vita.....	23
Attivare il proprio “ispettore sanitario”	24
Riassunto dei dieci motivi per cui dovrete scegliere	25
sin da oggi di praticare la camminata veloce	25

2. L’abbigliamento giusto..... 27

Lo strumento più importante: le scarpe	27
Suggerimenti per acquistare delle buone scarpe	28
L’abbigliamento ideale.....	32
Maglietta classica o biancheria funzionale?.....	33
D’inverno e d’estate: per stare bene tutto l’anno	34

**3. La camminata veloce: è importante
conoscere la tecnica giusta 37**

I quattro fattori che caratterizzano la tecnica della camminata veloce.....	37
L’andatura corretta.....	38

Walk 'n' Roll, ovvero il movimento di rotazione.....	38
La camminata veloce: piccoli passi, grande resa	40
Il giusto modo di muovere le braccia	41
Swing it: con un po' di entusiasmo, tutto diventa più facile	42
La posizione corretta del corpo	43
Mantenete la posizione	45
Un piccolo test di controllo: verificare è meglio	46
La giusta respirazione	47
Perché respirare non è sufficiente.....	48
La respirazione nella camminata veloce	49
Restare rilassati per "allenare" anche lo spirito	50
Passo dopo passo verso una maggiore tranquillità	50
Respirate liberamente	51

4. Prima di iniziare: consigli sulla camminata veloce..... 53

Città, campagna, fiume o "il percorso giusto"	53
Il terreno adatto	54
Qual è il momento giusto per praticare la camminata veloce?	55
Così restiamo attivi!.....	57
Fare attenzione: solo così si evita di farsi male	58
Crampi muscolari.....	59
Affanno	59
Vesciche	59
Suggerimenti per le donne che praticano la camminata veloce.....	60
Warm-up – Cool-down!	60
Slow-fast-slow: allenarsi secondo il principio lento-veloce-lento.....	61
Come funziona il principio slow-fast-slow.....	62
Distendersi, ma in modo giusto	63
Stretching: allungarsi e sentirsi bene!	64
Lo stretching come riscaldamento?	64
Dopo l'allenamento: il cool-down!.....	65
Fare stretching è veramente semplice	66
Un piccolo programma di stretching per chi pratica la camminata veloce	66
1. Muscolatura anteriore della coscia	67
2. Estensione della muscolatura posteriore dell'arto	67
3. Distensione della muscolatura surale.....	68
4. Allungamento della muscolatura mediale dell'arto inferiore	68
5. Estensione della muscolatura scapolare e pettorale	69

6. Regione cervicale, interscapolare e tratto inferiore della schiena....	69
Dopo l'allenamento: tempo per rilassarsi	70

5. Partiamo: il programma di camminata veloce 73

La camminata veloce: allenamento in ambiente aerobico	74
Resistenza o combustione dei grassi?	75
Diverse frequenze cardiache e reazioni fisiche	76
Cosa fare per essere in forma	77
Allenarsi senza preparazione	77
Il vostro piano di lavoro	78
La formula per determinare il numero di pulsazioni	80
Fascia sul cuore: allenarsi con il cardiofrequenzimetro.....	82

6. Motivazione: la strada verso il successo 83

Dal sogno all'azione	83
Agile, sodo, sano? Dichiarare i propri obiettivi	84
"Posso, voglio, divento"	88
Piccoli trucchi per ritrovare la giusta motivazione in caso di apatia o di depressione.....	88
Occhiali rosa o contesto ideale?.....	89
Così create energia mentale	90

7. La camminata veloce fa dimagrire 93

Una dichiarazione vincolante.....	94
Usate la forza della fantasia	95
Siete veramente in sovrappeso?	95
Dieci motivi per combattere il sovrappeso	98
Più energia, meno grasso con la camminata veloce	98
Combustione dei grassi: come bruciare calorie a ogni passo.....	99
La "dieta della camminata veloce": dieci strategie anti-grasso....	100
Il Dinner-Cancelling funziona così.....	105

8. Varianti della camminata veloce per esperti..... 109

Aumentare l'intensità	110
Diversificare l'allenamento	111
Il power-walking	111
La camminata in collina	112

Il nordic-walking.....	113
Il weight-walking	115
9. Il jogg-walking.....	117
Per tutti coloro che vogliono potenziare l'esercizio fisico	118
Vantaggi particolari del jogg-walking.....	118
Il principio dell'intervallo	119
La fase di camminata	120
La fase jogging	120
Jogg-walking: programma di allenamento.....	121
Conclusioni	123
Nota sull'autore.....	124
Bibliografia	125

1. Move your body!

10 validi motivi per cominciare a praticare sin da ora la camminata veloce

Tanti sono i motivi che fanno della camminata veloce una buona abitudine. I risultati che si raggiungono nel giro di breve tempo parlano da sé. Giovani o anziani, sportivi o pantofolai, magri o in sovrappeso: tutti coloro che hanno iniziato ad allenarsi con regolarità sono strabiliati dai successi ottenuti. Ci si chiede come qualcosa di così semplice e scontato quale il camminare possa avere tanti vantaggi su salute e benessere. Troverete la risposta nei capitoli successivi. Se volete sperimentare voi stessi gli effetti benefici, c'è una sola cosa da fare: cominciare oggi stesso! Da principio, basta un giretto...

Move your body!

Un piccolo test: la camminata veloce è lo sport giusto per me?

Con questo test potrete capire se state leggendo il libro che fa per voi. Ognuno di noi è diverso e "non tutti i piedi stanno bene in una scarpa", come ha affermato Goethe. Tuttavia, la camminata veloce è quasi "su misura", perché possiede alcune caratteristiche particolari che la distinguono dagli altri sport.

Per sapere quindi se è adatta a voi, date un'occhiata alle seguenti affermazioni. Rispondete tranquillamente e verificate se queste dichiarazioni vi riguardano oppure no:

**La camminata
veloce è lo sport
giusto per me?**

- vorrei migliorare la mia resistenza senza affaticare le articolazioni;
- vorrei perdere peso;
- sono “allergico” allo sport. La mia pigrizia è purtroppo più forte di me e non ho assolutamente voglia di affannarmi;
- vorrei iniziare a fare esercizio ma finora non ho mai praticato sport (oppure l’ho praticato molto poco);
- sono incinta;
- vorrei fare qualcosa per la mia salute, ma ho poco tempo per allenarmi;
- problemi ortopedici mi impediscono di fare jogging o di praticare altri sport faticosi;
- le associazioni sportive o i circoli di golf sono troppo costosi per me, ma vorrei comunque fare qualcosa per la mia linea e il mio benessere;
- per motivi di salute dovrei muovermi di più, ridurre al minimo il rischio di malattie cardiocircolatorie e rafforzare il sistema immunitario;
- cerco uno sport che riporti indietro il mio orologio biologico, perché sono già avanti con l’età;
- vorrei fare per il corpo e la linea qualcosa che possibilmente accresca anche la mia calma interiore, la mia tranquillità ed elimini lo stress;
- trascorro troppo tempo seduto, soffro di mal di schiena e pertanto cerco il giusto rimedio.

Interpretare i risultati del test è molto facile: se anche una sola delle precedenti affermazioni vi riguarda, provate con la camminata veloce. A maggior ragione se vi siete riconosciuti in più di una di queste situazioni.

Muoversi è salutare

Molti di noi vorrebbero fare qualcosa per la salute e l'aspetto fisico, per cui almeno una volta hanno pensato di praticare sport. Tra il dire e il fare però c'è di mezzo il mare. Infatti, è facile venire meno a tutti i buoni propositi. Niente di cui stupirsi, poiché lo sport è spesso collegato a spiacevoli ricordi di scuola, quando si correva sulle piste di atletica con la testa accaldata e la fitta al fianco, per poi cominciare a sudare nell'ora di matematica. Per molti lo sport è qualcosa di sgradevole, che fa sudare. Ecco che allora, per non fare niente, si ricorre a scuse come: "Non ho tempo", "Non ho l'abbigliamento adeguato e i vestiti giusti sono troppo costosi!", "Il rischio di farsi male è troppo grande", "Piscina, campo da tennis e circoli sportivi sono troppo lontani" ecc.

Molte delle suddette argomentazioni sono sicuramente giustificate, ma nessuna di queste riguarda la camminata veloce, poiché per praticarla non c'è bisogno di apparecchiature, di ambienti particolari né tantomeno di attrezzature costose. È inoltre impossibile farsi male, in quanto nel movimento naturale della camminata le articolazioni e i tendini lavorano molto dolcemente. Ciò premesso, la camminata veloce non richiede nemmeno molto tempo, poiché per mantenersi in forma e in salute possono essere sfruttati periodi anche brevi. Non avete quindi nessuna valida scusante per non praticarla sin da subito.

Di base, la camminata veloce è adatta a tutti. Giovani e anziani, sportivi e pantofolai, uomini e donne, grassi e magri possono tenersi in esercizio, acquistando forma fisica e vitalità. Uno dei vantaggi consiste nel fatto di poter realizzare da soli il proprio allenamento per sviluppare forma fisica senza alcuno stress.

La camminata veloce svolta in tutta sicurezza esercita benefici sulla salute noti in America da parecchio tempo. È praticata già da oltre sessanta milioni di americani e non ha mai fatto male a nessuno. In Germania, invece, due milioni di persone fanno jogging, ma seguono la tecnica sbagliata; allenamenti e sforzi eccessivi possono infatti causare lesioni anche serie. Diversamente da quanto avviene nel jogging, si

**Muoversi
è salutare**

**Sessanta
milioni
di americani
"fanno walking"**

può iniziare con la camminata veloce in modo molto tranquillo, perché la tecnica è facile da imparare ed è possibile scegliere la velocità alla quale procedere, regolandola sulle proprie condizioni fisiche.

La camminata veloce è uno sport che non genera stress! Se odiate sudare, cominciate con moderazione: l'irrorazione sanguigna viene stimolata, la circolazione e l'ossigenazione degli organi ottimizzate. Per consumare più calorie, per rafforzare muscolatura, tendini e articolazioni, per migliorare l'aspetto fisico e fare molto altro ancora, è importante essere in forma. Non è assolutamente necessario causare al proprio corpo dolori, tensioni e stress, anzi. Per stare bene, essere in forma e affrontare la vita di tutti i giorni non ha senso affaticarsi troppo. Muoversi, invece, è un dovere assoluto.

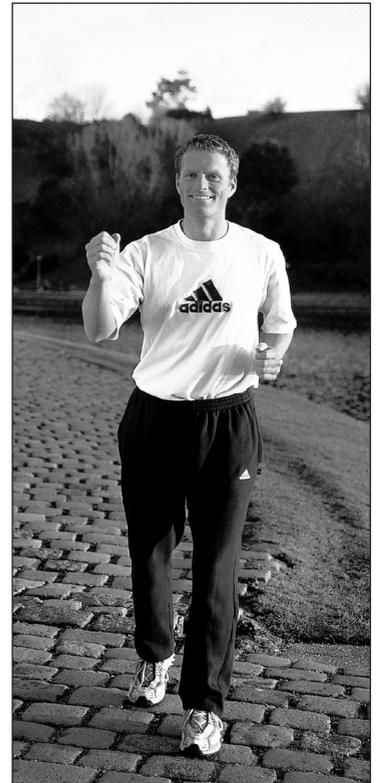
Le comodità costano care

Le comodità costano care Ci sono persone che hanno fatto del famoso motto di Winston Churchill "niente sport" il loro dettame di vita, quantunque pochi siano stati i contemporanei rimasti soddisfatti. Una cosa è certa: se stiamo seduti in ufficio per otto ore, torniamo a casa in auto, ci sediamo davanti alla televisione, sgranocchiamo patatine, beviamo birra, fumiamo due pacchetti di sigarette e poi con la pancia piena andiamo a letto magari possiamo anche vivere a lungo, ma come ci sentiamo in realtà?

Forse ci sono persone che desiderano vivere così, ma prima o poi impareranno che questo stile di vita si paga a caro prezzo: sovrappeso, dolori alla schiena, malanni, stanchezza, debolezza, astenia, malesseri fisici e mentali sono alcune delle conseguenze più serie. Il corpo umano infatti non è stato creato per rimanere fermo. Tutti gli organi, non solo i muscoli, sono costantemente in attività e devono funzionare in modo ottimale. Sia nel grembo materno sia dopo la nascita, i bambini hanno un grande desiderio di muoversi: sgambettano, si arrampicano, imparano a camminare, si scatenano. Solo quando la scuola li costringe a stare seduti per molte ore inizia il circolo vizioso. Già da piccoli (e purtroppo oggi, con l'avvento dei computer e della televisione,

sempre prima) la voglia di muoversi è come paralizzata, la muscolatura si affloscia e il peso aumenta. In Germania un bambino su due è in sovrappeso! La mancanza di moto agisce come un veleno subdolo. Per un po' è addirittura piacevole fare poco moto, ma se la circolazione, la muscolatura, il cuore, il sistema immunitario, la respirazione e l'ossigenazione si indeboliscono, ogni movimento diventa sempre più difficile, finché persino il tragitto dal salotto alla cucina richiede uno sforzo sovrumano. E va a finire che ci si lamenta: "Sono diventato troppo grasso!", "Mi sento spossato", "Mi piacerebbe essere in forma, ma rimango subito senza fiato!", "Dovrei fare qualcosa di più per essere in forma, ma è così faticoso!".

Tutte queste lamentele dimostrano, in realtà, che molti sentono la mancanza di qualcosa. Frequentano allora per qualche settimana la palestra, affannandosi con pesi e programmi difficili, dopodiché hanno mal di schiena, problemi al ginocchio e spossatezza. È chiaro che alla fine rinunciano e non hanno più voglia di fare attività sportiva.



La camminata veloce scuote anche i "pantofolai"

La pratica, in fondo, non deve essere frustrante: è vero che abbiamo bisogno di fare moto, ma non è necessario esagerare. Dobbiamo avere voglia di muoverci, il che non richiede necessariamente sforzi eccessivi. La soluzione è alla portata di tutti: la camminata veloce.

La camminata veloce è la tecnica sportiva ideale per tenersi o rimettersi in forma, anche se si è già anziani o in sovrappeso. Per chi è refrattario a praticare sport in forma agonistica, la camminata veloce è la tecnica sportiva più semplice, meno esigente e facile da imparare. Tutti possono praticarla, dal momento che non sono necessari esercizi di riscaldamento.

**Così si
muovono
anche i
"pantofolai"**

Vi accorgete che la camminata veloce sarà molto più facile da imparare rispetto a qualsiasi altro sport, per esempio il pattinaggio, il golf o il tennis. D'altro canto, sappiamo camminare fin da piccoli e, di norma, nel corso della vita non perdiamo quest'abilità. Le basi per iniziare a praticare la camminata veloce sono quindi comuni a tutti.

La camminata veloce non è rivolta esclusivamente a coloro che non hanno voglia di imparare uno sport, ma può piacere anche a chi semplicemente ama fare moto. Persino ai professionisti dichiarati del fitness dà l'opportunità di potenziare la resistenza e la forma fisica senza affaticare le articolazioni. Permette di praticare il movimento necessario per il proprio fisico anche quando la palestra è chiusa oppure se si cerca un modo tranquillo per tenersi in esercizio.

Coloro che si rifiutano di spendere soldi per fare sport sono entusiasti di praticarla, giacché questa è, senza dubbio, l'attività fisica più economica. Non necessita infatti di alcuna attrezzatura né di strumenti particolari. Ovviamente è consigliabile avere delle buone scarpe e indossare, all'occorrenza, capi comodi, che tengano conto del tempo atmosferico. Infine, durante l'allenamento è importante stare bene con se stessi. Tenete presente una cosa: per praticare la camminata veloce *non vi è richiesto nulla*. Potreste iniziare anche adesso, con quello che indossate, a meno che non portiate le ciabatte o il pigiama!

Un altro vantaggio è dato dal fatto che si può camminare in qualsiasi momento. Se siete mattinieri, fatelo la mattina presto. Vi va un po' di moto nella pausa pranzo? Potete sfruttare questo momento per fare esercizio fisico.

Come "camminatori" non siete assolutamente vincolati, in quanto non limitati né dagli orari di piscine o palestre né dalle date d'inizio delle attività di gruppo nei circoli sportivi. Potete dedicarvi alla camminata veloce quando volete, da soli, in gruppo o con un amico. Persino quindici minuti di esercizio sono sufficienti a ricavarne beneficio.

Anche la scelta del posto non è così importante: potete camminare ovunque sia possibile farlo. Per un po' di moto, vanno bene la strada, un parco o un sentiero. Potete allenarvi sia in pianura sia in collina o in montagna.

Vedete quindi che, con un minimo sforzo, avete la possibilità di fare molto per la vostra salute e il vostro benessere. Con la camminata veloce inizierete da subito una nuova vita, anche se finora siete stati pigri o non avete mai avuto grande interesse per l'attività fisica. Riuscite a immaginarlo? Beh, proviamoci!

Movimento, una terapia dolce senza effetti collaterali

Molti praticano sport, sicuramente perché a loro piace. Ci sono però anche dei fanatici del fitness che, con grande volontà e ferrea disciplina, si impongono di seguire un programma di lavoro molto impegnativo. Del resto lo sport, in un modo o nell'altro, ha sempre a che fare con la salute. Ci sono poi persone che, per motivi di salute, *non possono praticarlo*. Chi dunque ha ragione?

Una terapia dolce senza effetti collaterali

Statistiche alla mano, alcuni sostengono che *non tutto* ciò che ha a che fare con lo sport è salutare. Gli incidenti sportivi sono purtroppo così frequenti che le casse mutue hanno pensato di istituire premi particolari per coloro che praticano discipline ad alto rischio. Queste proposte fanno sempre discutere, ma è pur vero che ci sono sport pericolosi: lo sci, lo snow-board, il calcio o la boxe parlano da sé. Anche negli sport in cui il rischio è minimo, come il tennis, l'aerobica o persino il jogging, si verificano incidenti o lesioni da sovraccarico. L'allenamento può essere rischioso persino in palestra, se non viene effettuato sotto la guida di persone competenti e professionali.

Altri motivi supportano la credenza che lo sport non sempre faccia bene. Per esempio, coloro che hanno articolazioni deboli ritengono loro preclusa l'attività sportiva. Altri invece pensano di non poterla praticare perché troppo anziani o in sovrappeso. In realtà, qualcosa di vero c'è: chi ha le articolazioni deboli, chi soffre di cuore, chi è in età avanzata, chi già da tempo non si muove più o chi è in sovrappeso non trarrà certo piacere dal dover partecipare a una maratona o a una partita di rugby!

Il problema non si pone per la camminata veloce e la paura è dunque del tutto ingiustificata, perché in questo caso si richiede al fisico solo quanto è in grado di dare, vale a dire uno sforzo moderato ma regolare. Anche se le opinioni sull'argomento "sport e salute" sono spesso contraddittorie, una cosa è sicura: se il movimento viene praticato in modo ragionevole e misurato, è un balsamo per il corpo e per l'anima. Tutti i medici confermeranno che il moto all'aria aperta è la terapia più efficace per vincere molti malanni. Il movimento rinforza infatti il sistema immunitario, attiva la guarigione spontanea, preserva il cuore e la circolazione, stimola la vascolarizzazione.

Inoltre, la camminata veloce non ha effetti collaterali! Non dovrete leggere alcun foglietto illustrativo né chiedere indicazioni al farmacista, ma solamente cominciare ad allenarvi.

Sforzo minimo o nullo, resa ottima

Sforzo minimo o nullo, resa ottima Per essere in forma con la camminata veloce e migliorare lo stato di salute non è necessario diventare maratoneti, anche se in linea di massima la camminata veloce, come tutti gli altri sport di resistenza, agisce sul fisico. Le funzioni cardiocircolatorie vengono stimolate e stabilizzate. Una circolazione sana e un cuore vitale garantiscono a tutte le cellule del corpo un rifornimento di sangue e quindi di sostanze nutritive e ossigeno.

Ci sono diversi fattori da tenere presenti affinché la circolazione funzioni bene: se il cuore è allenato, il suo volume è maggiore e quindi pompa più sangue nell'organismo. Un maggior quantitativo di sangue significa più ossigeno e più sostanze nutritive per tutte le cellule, non da ultime quelle cerebrali. La camminata veloce aumenta dunque non soltanto il rendimento fisico, ma anche quello mentale. Ecco perché dopo aver fatto moto ci si sente bene.

Per rifornire in modo ottimale le cellule dell'organismo, non basta però avere un cuore ben allenato. Se i vasi sanguigni sono troppo stretti, anche il migliore dei cuori non riuscirà a provvedere all'approv-

vigionamento. I vasi ristretti infatti causano inevitabilmente pressione alta, che prima o poi genera danni ai tessuti, in modo particolare al cuore, ai reni e al cervello. In casi estremi, questa situazione può portare ad arteriosclerosi, all'infarto o al colpo apoplettico.

Poiché la pressione alta è tipica dei Paesi industrializzati e ne sono responsabili sovrappeso, stress e sedentarietà, la camminata veloce agisce come un vero e proprio rimedio miracoloso. Se praticata con costanza, da un lato favorisce il raggiungimento della pressione ideale, dall'altro rinforza cuore e circolazione.

Permette inoltre un esercizio fisico giusto e moderato, regola l'equilibrio ormonale ed elimina lo stress. Gli effetti di questo "training ormonale" non sono da sottovalutare, in quanto gli ormoni agiscono su tutti i processi del metabolismo e influenzano gli stati d'animo. Particolarmente interessante in questo contesto è ricordare che con la camminata veloce si producono endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità". Si potrebbe quasi affermare che praticare sport aumenti il buonumore. Infatti, coloro che praticano un'attività fisica soffrono più raramente di depressione rispetto ai pigri.

Dal momento che attiva il metabolismo, la camminata veloce è ideale anche per coloro che desiderano dimagrire, che vogliono fare qualcosa per la loro salute o il loro aspetto fisico. La camminata veloce fa perdere rapidamente chili e, nel contempo, rassoda i tessuti. Se siete in sovrappeso, iniziate sin da oggi a praticarla. I risultati sulla bilancia saranno visibili già dalla prima settimana.

La camminata veloce giova non solo al sistema cardiocircolatorio, al benessere, all'equilibrio ormonale e alla linea, bensì serve anche a mantenere in salute il complesso apparato motorio umano: muscoli, tendini, articolazioni e legamenti.

**La pressione
alta è tipica
dei paesi
industrializzati**