

Corso di camminata sportiva e di mobilità articolare

Open Day giovedì 26 marzo

Che cos'è?

È un'attività fisica semplice e accessibile a quasi tutti, unisce i vantaggi della camminata a un ritmo sostenuto e quelli dell'esercizio fisico regolare.

Quando?

Il corso si terrà da **aprile a giugno**, il **lunedì** e il **giovedì** pomeriggio orario 18.45 -20.15

CALENDARIO DELLE LEZIONI	
APRILE	2-9-13-16-20-23-27-30
MAGGIO	4 -7-11-14-18-21-25-28
GIUGNO	1- 4- 8 -11-15-18-22-25-29

Dove?

Il ritrovo sarà al Campo Scuola "Renato Martelli" e il corso si svolgerà sul **lungomare** di Livorno.

Cosa portare?

Abbigliamento sportivo

Un **materassino**

Certificato medico sportivo non agonistico

Open Day

Giovedì 26 marzo sarà possibile partecipare all'Open day del corso per avere un assaggio di questa esperienza, previa firma della **liberatoria** presso Campo Scuola "Renato Martelli" al **box Libertas Unicusano Livorno**, primo box a sinistra.

Extra

Possibilità di lezioni private

Possibilità di accedere agli spogliatoi e usufruire del servizio doccia

Come iscriversi?

Per iscriversi sarà necessario recarsi al Campo Scuola “Renato Martelli” al box Libertas Unicusano Livorno, primo box a sinistra

Perché fare il corso?

La camminata sportiva ha molteplici benefici per il corpo e per la mente

1. Aiuta nel dimagrimento

La camminata sportiva rappresenta un ottimo modo per aiutare nella perdita di peso o per mantenere comunque una buona forma fisica. Rispetto a una camminata normale e lenta, camminando in maniera sostenuta è possibile bruciare circa anche 300 calorie in un’ora, se si va una velocità media di 6,5 km/h. Serve ovviamente costanza, è necessario dedicarsi a questa attività almeno tre volte alla settimana, per promuovere un metabolismo più attivo e contribuire alla riduzione del grasso corporeo.

2. Migliora la salute cardiocircolatoria

Camminare a passo veloce è poi molto positivo per il cuore e la circolazione, dato che riduce la pressione sanguigna. Secondo gli esperti, camminare regolarmente può ridurre il rischio di infarti, ictus e altri eventi cardiovascolari. Inoltre, questa pratica aiuta a mantenere il cuore in buona salute, poiché evita l’affaticamento eccessivo che invece altre attività fisiche potrebbero causare.

3. Rinforza il sistema immunitario

Un altro vantaggio che si può attribuire a un’attività fisica all’aperto come la camminata sportiva è quello di rafforzare il sistema immunitario rendendo il corpo più resistente a eventuali malattie e infezioni. Svolgere tale attività in maniera graduale ma costante aumenta la produzione di cellule immunitarie e anticorpi, migliorando la reazione del corpo agli agenti patogeni esterni.

4. Regola lo stress

La capacità di ridurre lo stress può essere considerato un altro importante beneficio della camminata sportiva. In tal modo infatti il corpo rilascia endorfine durante l’attività fisica, che migliorano l’umore e inducono a rilassarsi. Dedicarsi a questa attività, soprattutto farlo all’aria aperta, porta a una sensazione di relax e a staccare la mente dagli impegni e dalla routine quotidiana.

5. Migliora la qualità del sonno

Camminare con costanza migliora anche la qualità del sonno. L’esercizio fisico aiuta a ridurre le tensioni muscolari e (come detto) lo stress, che spesso ostacolano il riposo notturno. Viene stimolata la produzione di melatonina, che è l’ormone che regola il sonno. Chi vorrebbe dormire meglio sappia quindi che camminare è utile anche sotto questo punto di vista.

6. Migliora l’umore

Oltre al sonno, l’attività fisica come la camminata sportiva migliora l’umore ed è utile anche contro l’ansia e la depressione. L’attività può anche fungere come opportunità di socializzazione e per creare connessioni in gruppo.

7. Previene i dolori e gli infortuni

La camminata sportiva non porta a uno sforzo eccessivo e quindi non sovraccarica le articolazioni, bensì le rinforza. L’attività migliora la mobilità delle aree articolari e aumenta il flusso sanguigno nelle stesse. Il

rafforzamento dei muscoli che circondano le articolazioni è una delle conseguenze e riduce il rischio di dolori o infortuni.

8. Stimola il sistema digestivo

Tra i benefici che si possono attribuire alla camminata sportiva, c'è il sostegno al sistema digestivo. La peristalsi intestinale viene accelerata dal movimento e promuove una digestione più efficace. È cosa nota infatti che una breve camminata dopo i pasti può aiutare a migliorare la digestione e ridurre il gonfiore.

9. Ritarda i segni dell'invecchiamento

Infine, la camminata sportiva è un modo per mantenere la salute e la giovinezza. L'esercizio regolare migliora la circolazione del sangue e aiuta anche a prevenire l'insorgenza delle vene varicose e a mantenere toniche la muscolatura delle gambe. Il flusso sanguigno scorre meglio anche al cervello, migliorando la memoria e la funzione cognitiva. Questo è un fattore importante per combattere i segni dell'invecchiamento.

Abbinare alla camminata sportiva la mobilità articolare è essenziale per un benessere del corpo a 360°

- Riduce le **tensioni** del corpo,
- Previene i **traumi**,
- Migliora la **circolazione** e l'afflusso del **sangue**,
- Aiuta a sviluppare la **coordinazione**,
- Ci consente di **reclutare** al meglio i muscoli,
- Migliora la nostra **postura**.