

Sei in: [Archivio](#) > [la Repubblica.it](#) > [2016](#) > [01](#) > [09](#) > [Addio rotolini con 30 min...](#)

Addio rotolini con 30 minuti di camminata

OGNI ANNO Ci ritroviamo dopo le feste un po' depressi e un po' ingrassati, anche se carichi di buoni propositi che ormai fanno parte della tradizione come i film di Checco Zalone. E visto che, come gli italiani che racconta, siamo sostanzialmente pigri, camminare è forse la forma di sport più semplice e meno impegnativa, ma non per questo meno efficace.

Fondamentale, però, se vogliamo abbandonare i nuovi rotolini in girovita, bisogna camminare per almeno trenta minuti e — fondamentale — non cambiare ritmo: accelerare non è una buona idea, e per controllarlo basta un pedometro. Se potete scegliere, meglio le strade sterrate, perché fanno bruciare di più, magari muovendo anche le braccia. Se invece cercate una camminata da montagna ma vivete in città, la soluzione giusta si chiama H.E.A.T. È una sorta di tapis roulant di nuova concezione, ideato da Max Grossi e Marika Moretti, che dà la sensazione di scalare il Cervino. Si può partire dal trekking e poi passare al power walking e — se vi sentite un po' Messner — il climbing walking, con pendenze piuttosto elevate. È l'unico programma che permette di riprodurre un percorso di montagna in una palestra. La varietà dell'andatura e delle pendenze rende l'allenamento meno noioso e la musica ha un effetto incoraggiante, aumentando la propria resistenza. Quando vi peserete, poi, aumenterà anche l'autostima.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Luca Bianchini

09 gennaio 2016 | sez.