

# 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](http://www.infooggi.it)

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

