



Associazione sportiva dilettantistica, dal 1983

WALKING PROGRAM: camminare in palestra.

Il Centro Fitness A2 presenta l'innovativo programma di allenamento.

Molto spesso ci piacerebbe camminare regolarmente per lunghe passeggiate ma il più delle volte non ci è possibile farlo regolarmente per svariati motivi: condizioni atmosferiche, mancanza di un partner che ci possa accompagnare, di un momento dedicato, paura di avventurarsi in strade sconosciute... Negli ultimi anni è nata una nuova attività da svolgere completamente al chiuso, dove per mezzo di appositi tapis roulant adatti alla camminata, è possibile svolgere lunghe camminate in compagnia simulando vere e proprie escursioni a piedi.

Camminare rappresenta la più intuitiva e naturale azione che il nostro corpo può svolgere senza alcun tipo di controindicazione. Si possono solo ottenere benefici in termini di salute da una sana camminata. Il cuore, i polmoni, il benessere psicofisico, le articolazioni ed i muscoli ne beneficiano sempre. Spostarsi a "passo d'uomo" rappresenta un valido aiuto per chi la salute l'ha trascurata un po' negli anni, andando incontro a diffuse malattie che si manifestano solitamente dopo la mezza età, come il diabete, l'osteoporosi, l'ipertensione e molte altre.

E' importante sapere che sono sufficienti 50 minuti alla settimana di camminata per ritrovare una buona condizione fisica e ripristinare quegli apparati corporei che hanno perso la loro naturale efficienza per via della sedentarietà. Con il movimento la glicemia ritrova il suo livello ottimale, ripristinando l'asse insulina/recettori, così come il profilo ormonale ritrova un rinnovato innalzamento allontanando patologie legate alla decalcificazione ossea come l'osteoporosi, l'ipertensione svanisce dopo poche sedute in modo spontaneo ed il buon umore riaffiora annullando tutti gli stress negativi che sono associati alla vita frenetica di oggi.

La camminata può essere un vero ed immediato toccasana di estrema semplicità per chiunque. Con la possibilità di effettuare al chiuso vere passeggiate di gruppo, guidate dalla supervisione di un istruttore che coordinerà il lavoro cardiovascolare con l'aiuto di un cardiofrequenzimetro e si potranno simulare salite, pianure, cambi di andatura da veloce a lento e vice versa, senza però mai correre, rispettando i criteri di una rilassante passeggiata.

Mentre camminiamo in palestra potremo far volare la nostra fantasia, immaginando di essere in un bosco o su un sentiero di alta montagna, o ancora per le pianure dalla nostra campagna, ovunque.

Non ci sono età per camminare, è possibile farlo sempre ed in qualsiasi momento della vita. In palestra si avrà il vantaggio di potersi fermare in qualsiasi momento senza correre il rischio di dover affrontare un difficile ritorno, perché l'azione sarà eseguita tutta sul posto.

L'inverno a volte può essere lungo e rigido e chi è da sempre appassionato di escursioni estive avrebbe piacere di continuare ad essere allenato anche d'inverno, per poter affrontare con la più



assoluta disinvoltura l'inizio della stagione estiva, ricominciando esattamente dal punto in cui ci si era fermati l'anno precedente. Grazie alla pratica del WALKING PROGRAM su tapis roulant magnetico ora questo è possibile! Inoltre si potranno sfruttare le poche giornate invernali con buone condizioni meteo per percorrere, quel sentiero che magari nell'estate non avevamo fatto in tempo a svolgere per i motivi più diversi. Ora potremo farlo, perché il livello di allenamento rimarrà alto tutto l'anno. Trekking di ogni genere, a piedi o con le racchette da neve, saranno sempre alla nostra portata, grazie alla possibilità di mantenere alto il livello di allenamento per tutte le stagioni con la pratica del WALKING in palestra.

Provare per credere!

Chiama il numero **340 974 6145** e prenota una prova gratuita.

