

APERFEIÇOANDO A CAMINHADA

COMO MANTER A FORMA E A POSTURA AO CAMINHAR



APERFEIÇANDO A CAMINHADA

Um pouco de técnica tornará sua caminhada mais efetiva e prazerosa.

Técnica é especialmente importante se deseja perder peso ou melhorar o preparo físico pois permitirá que ande mais rápido e mais longe. Seus músculos vão se mover com mais vigor e maior alcance.

Melhorar a postura o fará se sentir e parecer mais confiante e mais magro, antes mesmo de perder peso. Também ajudará a aliviar dores e melhorar a respiração.

Aplicada corretamente é a chave para perder peso, diminuir a pressão arterial, reduzir o colesterol, melhorar sua memória, reduzir o risco de doença cardiovascular, diabetes, câncer e outros benefícios.



Cinco benefícios surpreendentes, além dos acima mencionados

1. Existem genes relacionados à obesidade. O efeito desses genes pode ser reduzido pela metade com uma hora de caminhada por dia.
2. Caminhar por 15 minutos ao dia está relacionado à redução dos impulsos por doces e chocolate, diminuindo ou abolindo seu consumo, porque atua sobre o estresse causador do consumo por impulso.
3. Reduz o risco de desenvolver câncer de mama. Mesmo nas mulheres com outros fatores de risco como obesidade e suplementação hormonal, caminhar pelo menos sete horas por semana reduz em 14% a incidência de câncer de mama comparada a mulheres que caminham até três horas por semana.
4. Dor por artrite, em especial de joelhos e quadris, pode diminuir ou ser evitada com 8 a 10 km de caminhadas por semana por aumentar a lubrificação nas articulações e aumentar a força de músculos que suportam essas mesmas articulações.

5. Estimula o sistema imunológico. O tempo de duração, a incidência e os sintomas de doenças agudas nos períodos de clima frio, como resfriados e gripes, pode ser reduzido em até 43% por meio de caminhadas de pelo menos 20 minutos no mínimo cinco dias por semana.

Para manter a forma e a postura ao caminhar

1. Não leve a postura encurvada, que mantém no trabalho diante do computador, para suas caminhadas. Estique sua coluna, como se estivesse pendurado pela cabeça, confira com sua mão se a distância entre sua borda costal e a bacia aumentou ao corrigir sua postura. Mantenha a postura ao caminhar, isso facilita a respiração, diminui as dores nas costas, melhora a caminhada e a sua aparência.
2. Levante os olhos e a visão. Andar de cabeça baixa, olhando seus pés aumenta a tensão e o esforço no pescoço. Mantenha a visão cerca de 10 metros à sua frente, com a cabeça levantada, percorra com os olhos à sua frente, à direita e à esquerda, permitindo que antecipe obstáculos, reduza o risco de acidentes e reduza a tensão e a pressão sobre a porção superior de seu corpo.
3. Ombros para baixo, para trás e relaxados. Levante seus ombros, faça uma rotação para trás e depois para baixo, esse é o lugar onde deve ficar durante as caminhadas. Não devem ficar puxados para cima ou largados para a frente. Devem permitir um balanço livre e relaxado dos braços.
4. Rotação nos ombros. Deixe os braços rodar livremente em seus ombros, não nos cotovelos. Balance os braços para a frente e para trás como um pêndulo enquanto caminha. Não os eleve acima dos ombros nem cruze na frente do corpo.
5. Pelve neutra e equilibrada. Não force a bacia para a frente, encolhendo a barriga, nem para trás acentuando a curvatura lombar e nem force o balanço lateral.
6. Pise leve. Ao pisar sinta o pé apoiar no calcanhar e rolar até o hálux (dedo grande do pé) e não pise com o pé inteiro com uma batida do pé. Não force a passada muito para a frente, causando uma batida do calcanhar ao pisar, pois sobrecarrega as articulações e diminui sua capacidade para caminhar, podendo causar lesões. A caminhada deve ser suave, tranquila, sem balanços do corpo ou batidas de pés.

Boa caminhada!