

Ecco gli aspetti essenziali da conoscere!

RUBRICA - Cari lettori, se nelle meritate vacanze avete ricaricato le energie ma avete interrotto pressoché totalmente l'attività fisica, vi invito a fare focus e a ragionare con me, in un'ottica di ripresa attiva a Settembre, analizzando le differenze tra la corsa e il cammino per poter comprendere meglio quale tra queste due discipline possa essere più calzante e motivante rispetto al vostro bisogno e ai vostri obiettivi.

Nel [mio ultimo articolo](#) vi ho parlato della camminata e della sua relazione con il dimagrimento, ora diventa interessante mettere a confronto i due schemi motori del camminare e del correre, apparentemente semplici, ma che hanno come prerequisito indispensabile una corretta esecuzione tecnica.

Benefici del camminare e dimagrimento

Camminare è sicuramente utile ma attenzione: passeggiare la domenica come dei turisti, probabilmente vi darà l'illusione che stiate facendo qualcosa di realmente adeguato al dimagrimento, ma come già abbiamo visto, la spesa calorica è davvero bassa. Certamente state effettuando qualcosa di funzionale per la vostra buona salute, fisica e mentale, perché state abbassando il carico allopatico e lo stress, *(soprattutto se lo farete immersi nella natura)*, ma ai fini del dimagrimento è necessario aumentare notevolmente la velocità della camminata e non solo. Camminare va assolutamente bene, soprattutto in una prima fase di "remise en forme", in particolare se siete troppo pesanti per correre, ma una volta che il vostro corpo si adatterà a quello stimolo, per migliorare la composizione corporea, dovrete fare attività anche più intense e progressivamente potrete passare alla corsa.

Qual'è la differenza tecnica tra la camminata e la corsa?

Camminare e correre sono due attività fisiche molto simili, che utilizzano praticamente gli stessi gruppi muscolari ma che, a livello fisiologico, biomeccanico e metabolico, racchiudono molte specificità che rendono queste due discipline allo stesso tempo molto differenti tra loro.

La principale differenza tra la corsa e la camminata è lo spostamento verticale del baricentro. Quando corriamo il nostro centro di massa continua a fare su e giù, aumentando

notevolmente il dispendio energetico. Camminare invece mantiene il baricentro più o meno sullo stesso livello ed il consumo è principalmente a carico dello spostamento orizzontale.



Camminata VS corsa: quante calorie si bruciano?

Sono molti i benefici del camminare che si ritrovano nella corsa, anche se quest'ultima permette di bruciare quasi il doppio del numero di calorie rispetto alla prima, a parità di durata di allenamento.

Ad esempio, una persona che [pesi](#) circa 72 kg, correndo 8 km all'ora brucia circa 606 calorie, mentre camminando a passo svelto per la stessa quantità di tempo solo 314.

Considerando che si devono bruciare circa 3.500 calorie per perdere mezzo chilo, se l'obiettivo è perdere [peso](#), correre potrebbe risultare una scelta migliore rispetto a camminare.

Tuttavia, se non si è sufficientemente allenati per reggere un'attività di questo tipo, si può

iniziare dalla camminata, aumentandone progressivamente il ritmo con il passare del tempo.

Per ottenere risultati più efficaci dalla camminata si può provare l'allenamento del ritmo che consiste nell'aumentare la velocità per due minuti e rallentare quelli successivi, per poi accelerare di nuovo.

Camminata jogging e running, quali sono i ritmi?

Per [*camminata veloce*](#) si intende una camminata a ritmo sostenuto, solitamente compreso *tra i 5 e i 6,5 km all'ora*. Questa attività aumenta la [*frequenza cardiaca*](#) e consente di [*bruciare più calorie*](#) rispetto a quando si cammina al ritmo abituale ma meno se confrontate a quando si corre. Aumentando leggermente il passo si arriva a compiere una corsa leggera, chiamata anche [*jogging*](#) (7,0-8,5 [*km/h*](#)). *Si parla di Running vero e proprio, invece, quando il ritmo supera questo parametro.*

Come reagisce il nostro corpo ad una corsa rispetto ad una camminata?

Nella corsa, vi sono differenze di carico e di pressione che le articolazioni e la colonna devono ammortizzare maggiormente rispetto alla camminata; correre ha un impatto maggiore, soprattutto se non possediamo una tecnica ottimale e siamo anche in sovrappeso.

Questo impatto, maggiorato dalla "caduta" dopo la fase di volo, rende faticosa la corretta esecuzione della corsa.

La tecnica di corsa deve essere più economica possibile, il terreno ottimale e le scarpe devono essere adatte; ma attenzione però, perché ci sono runner molto tecnici, capaci di allenarsi con elevatissimi volumi, senza praticamente mai andare in una condizione di stress, perché in grado di gestire correttamente le fasi di carico e scarico e soprattutto capaci di ascoltare e riconoscere perfettamente i segnali del proprio corpo.

La camminata è un'attività più "leggera" in tutti i sensi e quindi in grado di mettere meno in difficoltà le vostre articolazioni: infatti nella camminata non c'è una vera fase di volo come nella corsa e quindi l'impatto a terra risulta meno traumatico nella prima. *La camminata ha una probabilità di incorrere in infortuni compresa tra l'1 e il 5% circa, mentre chi corre tra il 20 e il 70%*. Ciò non toglie che errori tecnici nella camminata, che si ripetono nel tempo, sino a cronicizzarsi, possono portare a microtraumi e infiammazioni; in sostanza

come sempre, è importante programmare tutti gli aspetti tecnici delle due discipline, ragionando su carichi crescenti e progressivi sia nell'intensità che nel volume.

Passare dalla camminata alla corsa

La corsa è un ottimo modo per [rimettersi in forma](#), utile anche per perdere peso e per ridurre lo stress ma *per un persona sedentaria o inattiva da molto tempo, è necessario all'inizio di un percorso di "remise en forme", una corretta anamnesi del livello di forma fisica*, per pianificare al meglio il programma più adatto e gli obiettivi step del proprio percorso.

Dal punto di vista metodologico esistono strategie utili per scongiurare infortuni e acciacchi e per tenere alta la motivazione.

Il metodo "Run Walk Run"; i vantaggi:

- alternare corsa e camminata permette a muscoli e tendini di affaticarsi più lentamente permettendoci di coprire una distanza maggiore;
- la fatica diminuisce sensibilmente, poiché il livello di sforzo viene mantenuto entro limiti accettabili;
- i tempi di recupero tra un allenamento e l'altro si riducono, consentendo di evitare l'overtraining;
- dividendo la corsa in intervalli, la distanza diventa mentalmente più gestibile;
- il rischio di incorrere in infortuni si abbassa, poiché viene ridotto lo stress sui "weak link", ossia le nostre parti più delicate (pensiamo ad esempio un muscolo post-infortunio o durante un periodo di transizione/riabilitazione).

Conclusione

Se volete passare dalla camminata alla corsa, siate consapevoli, che il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi agli stimoli che provengono dall'allenamento. Questo processo deve avere un criterio sensato, con una progressività crescente dei carichi; in tal modo si avranno miglioramenti sia in termini di fitness generale che di tecnica di corsa e vedrete che enormi benefici otterrete, rispetto al benessere generale ed alla performance.

Inizialmente più opportuno mantenere un ritmo al quale si riesca anche fare una conversazione senza restare a corto di fiato, piuttosto che portare alle stelle la frequenza cardiaca e respiratoria e fermarsi dopo pochi minuti, senza avere la forza per ripartire.

Provate per esempio ad utilizzare il metodo "Run Walk Run" e vedrete che nel tempo, imparerete a conoscere meglio le risposte e i segnali che il vostro corpo vi invia; questo vi aiuterà anche declinare meglio i vostri allenamenti.

State attenti al fai da te, è sempre importante affidarsi a figure professionali competenti. Buone camminate e buone corse.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: info@marcobrusadelli.it



ARTICOLI PRECEDENTI

- 27 Luglio - [Benessere in Movimento. Camminare: quanto è importante e fa veramente dimagrire?](#)
- 28 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?](#)
- 27 Aprile - [Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo](#)
- 25 Marzo - [Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!](#)
- 26 Febbraio - [Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"](#)
- 19 Gennaio - [Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva](#)

2020

- 30 Novembre - [Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto](#)
- 29 Settembre - [Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?](#)
- 3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)
- 25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)
- 1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)
- 28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)
- 28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

2019

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

2018

21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)

23 novembre - [Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli](#)