Mandamentos para caminhar

Andar ao ar livre é um exercício fácil que ganha cada vez mais adeptos. Mas não basta colocar um par de tênis e uma roupa confortável e sair pela ruas. Quem pratica caminhada deve tomar certos cuidados para obter bons resultados e não prejudicar a saúde.

Um erro comum é pisar com pé “chapado” no chão. O impacto excessivo desgasta as articulações. Coloque 1° o calcanhar no chão, em seguida a sola e, por último, a ponte dos dedos.

Se você quer velocidade na caminhada é melhor aumentar o numero de passos do que o tamanho da passada. Passos muito largos forçam a movimentação dos quadris e provocam dor.