



Walking Program: l'evoluzione della camminata

di Arianna De Nicolò
foto Fabrizio Anselmi

Camminare fa bene alla salute, ma spesso non è facile trovare il tempo per farlo all'aria aperta. Inoltre, soprattutto d'inverno, le condizioni atmosferiche ci impediscono di farlo con costanza. Dunque se non volete rinunciare ad avere gambe toniche tutto l'anno, vi consigliamo di provare Walking Program, l'evoluzione della camminata, un programma di lavoro che si può praticare ad ogni età e vi permette di bruciare fino a 400 calorie all'ora. Walking Program è un esercizio completo ed alla intensità che a differenza di ogni altro tipo di allenamento riduce al massimo l'irritazione delle articolazioni. Può essere adottato per mantenere lo stato di benessere, per condurre e integrare un programma dimagrimento, per strutturare un allenamento pre-olimpico e atletico. Insomma, per avere gambe toniche e belle bastano 45 minuti di allenamento al giorno o a giorni alterni.

Walking program è la giusta risposta di innovazione nell'ambito del fitness, il nuovo metodo di allenamento in grado di rivoluzionare gli schemi offrendo a chi lo pratica l'opportunità di svolgere un'attività fortemente allenante e divertente.

Walking è per tutti: uomini e donne di ogni età e forma fisica. È apprezzato dal pubblico maschile per la novità di ridurre drasticamente i tempi di allenamento, pur garantendo ottimi risultati; da quello femminile per il comfort, la sicurezza e la semplicità d'uso e anche dalle terze età, per la possibilità di allenarsi ancora con un attrezzo che ben si adatta alle capacità fisiche di tutti.

Per info su Walking Program è possibile contattare la personal trainer Paola Romani all'indirizzo e-mail: personaltrainerpaola@libero.it

Walking Program è un marchio registrato di Walking + fitness. Tutti i diritti sono riservati. Walking Program è un marchio registrato di Walking + fitness. Tutti i diritti sono riservati. Walking Program è un marchio registrato di Walking + fitness. Tutti i diritti sono riservati.

RD: Rimini Donna – Luglio 2007