

Agenzia ANSA

Canale Salute&Benessere

[Cerca sul sito di Salute e Benessere](#)

Ricerca |

Sanità

Medicina

Associazioni

Alimentazione

Estetica

Stili di vita

Terme e Spa

Camminare è sport dell'anno, supera corsa e palestra

Nei club Usa meno iscritti e il 65% delle donne ama passeggiare

08 gennaio, 20:17

[salta direttamente al contenuto dell'articolo](#)

[salta al contenuto correlato](#)

0

Tweet < 3

Consiglia < 234



[Indietro](#)

[Stampa](#)

[Invia](#)

[Scrivi alla redazione](#)

[Suggerisci \(\)](#)

1 di 1

[precedente](#)

[successiva](#)



Venezia, camminata nordica fra ponti e calli (Foto: ASD Nordic Walking Mestre)

precedente

successiva

Lo sport più praticato? Il 65 % delle donne ama camminare, lo stesso per il 49% degli uomini. Il 'fitwalking' è diventato lo sport più amato, supera la sempreverde corsa (amata dal 35 % dei maschi e dal 34% delle donne) e le attività proposte dalle palestre, che perdono iscritti. Nei club del fitness, intanto, si fa strada la ginnastica della bellezza, battezzata 'calisthenics' che conta identiche preferenze del Pilates, che inizia a perdere posizioni. Promuove sport dell'anno il camminare l'ultimo report annuale sui trend del fitness appena presentato dalla Health, Raquet & sport club association di Boston. A suon di campagne di sensibilizzazione gli americani pare abbiano cominciato a muoversi.

La fedeltà alle palestre, al contrario, cala: se frequentano le palestre 59 milioni di americani, i soci scendono a 50 milioni e la fedeltà ai club è molto breve, dura al massimo 1 o 2 anni. Le palestre hanno perso nell'ultimo anno il 32 % degli iscritti, i club che offrono più servizi del semplice fitness, dotati di massaggi e Spa, invece registrano un incremento del 25%. Le attività preferite per sentirsi in forma sono quelle extra palestre: circa il 60% degli americani cammina, il 40% corre, il 30% gioca a bowling e a biliardo. Il 25% va in bicicletta, nuota o fa camminate in montagna. Seguono la pesca, fare campeggio, giocare a basket, giocare a golf o tennis, sciare, ping-pong, snowboarding, baseball. Chi sceglie la palestra, invece, ci va in media due volte alla settimana e fra le attività di gruppo del momento spiccano le attività aerobiche ad alto impatto (19%), yoga (18%), cyclette (10%), ginnastica in acqua (9%). Regge lo step (8%) e supera Pilates (7%) mentre si fa strada il 'calisthenics' (7% preferenze). E' una serie di esercizi a corpo libero simili alla ginnastica

mescolati a passi di danza. Il nome deriva da kalos (bellezza) e stenosi (forza) perché, dicono gli istruttori americani, il corso svilupperebbe anche una spiccata eleganza nel portamento.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

[Indietro](#)

[Home](#)

condividi:



ANNUNCI PPN



Conto Corrente YouBanking

Zero Bolli sul Deposito Titoli fino al 2015. Che Aspetti?
www.YouBanking.it



Vuoi un iPhone a 17€?

Agli utenti italiani uno sconto del 80% grazie a un trucco
megabargains24.com



iPad venduto a 14

QuiBids propone degli a prezzi folli abbiamo verificato
StyleChic-24.com

P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati