



# Què és el power walking i per què cada cop més joves el practiquen

[inicentrareport]La quantitat d'esport que fas condiciona la massa muscular que vas perdent amb els anys i també la velocitat en què envelleixes. Però, al contrari del que molta gent creu, **no és necessari realitzar activitats esportives exigents per tenir més salut, sinó que amb caminar hi ha suficient.**

El *power walking* és precisament això, una caminada ràpida diària que t'ajuda a activar el teu organisme. **És un entrenament de baixa intensitat molt saludable que consisteix a caminar ràpid donant passes petites.** Se sol relacionar amb les persones grans, però que cada cop més joves practiquen, ja que aporta molts beneficis tant a curt com a llarg termini.

Als Estats Units es va dur a terme una investigació científica on es va analitzar l'impacte del *power walking* en més 47.000 participants durant 7 anys. Les conclusions van ser que **"afegir 10 minuts addicionals de caminada potent al dia augmenta la nostra esperança de vida i longevitat"**. De fet, el power walking pot prevenir fins a 111.000 morts a l'any.

**Aquesta pràctica és molt més accessible i econòmica que una classe de gym i, a la llarga, té els mateixos beneficis.** Al final del que es tracta és de trobar una activitat o un esport que et motivi i saber que, en cas que no el trobis, sempre pots sortir a caminar. A més, pots donar-li més o menys intensitat, segons el que et demani el cos.

[ficentrareport]