

## Tapis roulant, quali benefici a livello di salute

**Pubblicato:** Giovedì 7 Novembre 2019



Quando arriva l'inverno o si ha a disposizione poco tempo da dedicare alla cura del proprio corpo con una bella sgambata su strada, il tapis roulant può rivelarsi la soluzione ideale. Sono in effetti sempre di più gli italiani che lo utilizzano all'interno della propria abitazione, smaltendo in questo modo le tossine derivanti da una giornata di lavoro passata su una scrivania. Quali sono i vantaggi assicurati da questo prezioso strumento?

### I vantaggi del tapis roulant per la salute

Tra i vantaggi assicurati dal treadmill, altro nome con cui viene indicato il **tapis roulant elettrico**, il primo da prendere in considerazione è la perdita di peso che può conseguire, considerato che con una trentina di minuti di corsa è possibile bruciare circa 300 calorie.

Il secondo beneficio che può derivarne in termini di salute è poi costituito da un aumento di salute del cuore, tale da andare a ripercuotersi positivamente sulla pressione sanguigna, abbassandola in maniera abbastanza decisa.

Non va poi sottovalutato il fatto che l'allenamento sul tapis roulant è in grado di apportare un benefico contributo alla riduzione del livello del colesterolo cattivo, andando di pari passo ad aumentare il livello di quello buono.

Naturalmente, una volta stabiliti i benefici che il tapis roulant può apportare alla nostra salute, resta da capire se essi valgano la spesa da affrontare, soprattutto ove raffrontati ai possibili svantaggi.

## Non solo vantaggi

Tra questi va indicata in particolare la sensazione di noia la quale inevitabilmente prende coloro che si sottopongono alle sedute prolungate sull'attrezzo. La corsa all'esterno consente in effetti di variare l'ambiente di allenamento contribuendo in maniera notevole ad alleviare la fatica, che può farsi sentire soprattutto in caso di allenamento intenso.

Va poi sottolineato come la corsa sul tapis roulant risulti più faticosa, per effetto dell'innaturalità del movimento prodotto dal tappeto, il quale porta indietro il piede proprio nel momento in cui l'avampiede dovrebbe invece spingere in avanti il corpo dell'utente.

Mancando la spinta in avanti, aumenta il lavoro dei quadricipiti, mentre al fine di evitare il contatto con il nastro il piede viene sollevato maggiormente, aumentando il lavoro del tibiale anteriore e provocando un maggiore senso di affaticamento.

Inoltre l'eccessiva elasticità e ammortizzamento dell'attrezzo comportano un notevole aumento dei rischi di danni o infiammazioni al tendine d'Achille e alle ginocchia. L'affaticamento muscolare che ne consegue colpisce particolarmente coloro che non sono abituati al tapis roulant. Tutte controindicazioni che andrebbero considerate con molta attenzione, prima di optare per questo tipo di esercizio.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it