

## Camminata Vs Cyclette: quale attività scegliere per dimagrire

**Autore:** Romina Ferrante

**Data:** 12 Maggio 2023



Negli ultimi anni il numero degli italiani che praticano attività fisico-sportiva nel tempo libero è cresciuto sensibilmente, soprattutto tra i giovani. L'importanza dello sport e dell'attività fisica per il proprio benessere è ormai riconosciuta da tutti, anche se il tempo da dedicare a queste attività è spesso ridotto.

Come sfruttare al meglio i ritagli di tempo a disposizione? C'è chi preferisce ripiegare sulla camminata all'aria aperta, muniti di apposito pedometro per contare i passi, o chi punta sulla vecchia cara cyclette che ha in casa.

Quale aiuta davvero a dimagrire? Scopriamolo insieme.

### **Meglio camminare o fare cyclette?**

Camminare è una delle attività più semplici e naturali, che non richiede alcuna attrezzatura o specifiche abilità e che può essere inserita nella vita quotidiana di ciascuno di noi. Basterà un paio di scarpe comode e uscire di casa.

In questo modo potrete trascorrere qualche ora all'aria aperta, migliorando il sistema cardiovascolare e la resistenza fisica e riuscendo per un po' a staccare la spina riducendo ansia e stress.



La cyclette d'altro canto è la soluzione per chi vuole fare un allenamento indoor senza dover uscire di casa e andare in palestra. Si tratta di un allenamento che permette di lavorare la parte inferiore del corpo, accrescendone il tono muscolare e aiutando a bruciare calorie.

In più la cyclette ha specifici programmi che consentono di regolare l'allenamento sulla base delle proprie esigenze, monitorando i progressi raggiunti nel tempo.

Qual è allora il vincitore tra i due? Quale attività aiuta a dimagrire più in fretta? La camminata e la cyclette sono due tipologie di allenamento diversi, anche se entrambi efficaci. Tutto dipende da quali sono i nostri obiettivi e le nostre preferenze per evitare che l'allenamento diventi un supplizio.

In più bisogna essere costanti nel tempo così da non perdere i benefici ottenuti.

Esiste però un vincitore tra le due attività: la cyclette. Basteranno solo 30 minuti al giorno per assistere a un progressivo dimagrimento. A migliorare sarà anche il sistema cardio-vascolare e respiratorio, il tono muscolare, le articolazioni delle gambe, ma soprattutto l'umore.

Se però avete dei ritagli di tempo e amate camminare all'aria aperta riuscirete ad ottenere dei fantastici risultati anche con la camminata, che favorisce l'interazione sociale e permette di distrarsi dai problemi quotidiani.

Foto da [depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/lifestyle/camminata-vs-cyclette-quali-attivita-scegliere-dimagrire/>

Generato il 30/04/2025