

IL TEMPO CORRE NON FARTI PRENDERE

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

E' risaputo, suffragato da studi e statistiche: l'attività fisica fa bene alla mente, al corpo, allo spirito.

E' un'affermazione che tutti condividono, è un consiglio di tutti i medici, è un buon proposito che di solito si consegna al brindisi che apre un nuovo anno.

Si vorrebbe iniziare ma.... un giorno è freddo, un altro piove,.... poi si ha paura di andare da soli,..... quindi non si sa come vestirsi e infine....si ha paura di farsi del male. Tutte scuse che rinviano il momento di iniziare:

La prima difficoltà è cominciare.

Quando finalmente si comincia il problema è continuare, una scusa per non uscire è sempre pronta e spesso quello che si è iniziato con molta fatica si conclude velocemente:

La seconda difficoltà è trovare le motivazioni e la forza per continuare.

Infine ben presto ci accorgiamo che la sola attività fisica non è sufficiente a mantenerci in condizioni di salute ottimali. Dobbiamo controllare l'alimentazione e il pensiero

La terza difficoltà è riconoscere che c'è molto da fare.

OBBIETTIVI

- Creare un gruppo di persone accomunate dalla consapevolezza che è necessario muoversi e fare attività fisica per fare del bene a se stesse, ma anche agli altri (potrebbero seguire l'esempio), e al pianeta (se corri a piedi non inquinare)
- Dare continuità, sicurezza e concretezza all'iniziativa mediante la calendarizzazione e la periodicità delle uscite.
- Creare aggregazione nel gruppo in modo che tutte si sentano partecipi del progetto e ognuna sia di stimolo all'altra per partecipare a tutte le uscite
- Allargare ed esportare in altri comuni e/o località l'iniziativa mediante la formazione e la crescita di alcune partecipanti che a loro volta possono diventare trainer di un altro gruppo.
- Attivare incontri e momenti di riflessione, anche con esperti, che hanno lo scopo di far conoscere i principi di un'alimentazione sana.

-

Con quali mezzi

Stretching – camminata – camminata veloce – corsa lenta – esercizi a corpo libero – esercizi di respirazione – incontri individuali con personal trainer – incontri individuali con dietisti

L' ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica viene effettuata all'aperto, lungo gli argini dei corsi d'acqua, sulle piste ciclabili, sulle piste di atletica.

L'attività inizia con alcuni esercizi di stretching che hanno lo scopo di allungare i muscoli e predisporli all'attività fisica.

Si continua con la camminata veloce o la corsa lenta a seconda della propria disposizione compatibilmente con lo stato fisico, per almeno mezz'ora; seguono circa 20 minuti di esercizi a corpo libero, soprattutto esercizi per le braccia. Si continua con un'ulteriore camminata e qualche minuto di stretching.

STRETCHING

Stretching è un termine inglese (che significa *allungamento, stiramento*) usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento muscolare

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

Consiste nell'assumere una ben precisa posizione e mantenerla rilassando il muscolo interessato per un certo tempo 20-30 secondi.

CAMMINARE

Il medico greco Ippocrate riteneva che camminare fosse “la migliore medicina”. Infatti c'è chi dice: “Ho due dottori, la mia gamba sinistra e quella destra”.

Camminando per **un'ora**, a una velocità di 5 km l'ora, si possono consumare anche fino a **262 calorie** ma, per ottenere risultati importanti, è necessario essere costanti e regolari. La camminata a passo sostenuto consente di **migliorare l'umore**: il corpo infatti rilascia le sostanze capaci di eliminare stress e ansie.

Applicandosi con regolarità, si riesce anche ad armonizzare il **battito del cuore**, a regolarizzare il **respiro**, e si ristabiliscono i valori della **pressione sanguigna** e del **colesterolo**, in virtù del consumo di grassi.

CORRERE

Per **iniziare a correre** occorrono dei prerequisiti: visita medica, peso non eccessivo, scarpe e abbigliamento adatti ecc.). Per chi desidera sarà avviato un programma di inizializzazione con i classici qualche minuto di corsa e qualche minuto di camminata fino ad arrivare progressivamente all'effettuazione di una corsetta di almeno 20 minuti.

L'attività sportiva meno costosa e di più facile accesso è la corsa. E' ormai ampiamente dimostrato che correre regolarmente fa bene alla salute, abbassa la quantità di zuccheri nel sangue, aiuta la

circolazione, fa perdere peso e stimola il buon umore. Unica regola da osservare è quella di non esagerare e seguire alcuni semplici consigli pratici.