



I vantaggi dell'attività motoria



Diario di bordo



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

L'attività motoria rappresenta in tutte le età un fattore di fondamentale importanza per la prevenzione delle più diffuse malattie croniche, per il benessere fisico, psichico e sociale di ogni persona

Cosa sono i gruppi di cammino

E' una attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno tre volte la settimana in un luogo ed a orari definiti, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extra-urbano, sotto la guida di un conduttore (Walking Leader) interno al gruppo, appositamente formato che accoglie i nuovi arrivati, conduce, sostiene e motiva il gruppo.

I benefici immediati

La pratica di una regolare attività motoria, anche moderata, produce risultati fin da subito; contribuisce a ridurre il sovrappeso, diminuendo la percentuale del grasso corporeo a vantaggio della massa muscolare; migliora la capacità respiratoria e l'ossigenazione dei tessuti, riduce i battiti cardiaci sia a riposo che sotto sforzo; migliora la pressione arteriosa, diminuisce i disturbi dell'umore, **aumenta la propria autostima e migliora l'umore.**

I benefici a distanza

Un' attività motoria praticata quotidianamente, migliora l'efficienza cardiaca, l'apparato muscolo scheletrico, la flessibilità dei diversi segmenti del corpo e contribuisce a mantenere le capacità di equilibrio e di coordinazione dei movimenti. A livello psichico, favorisce il rilassamento, la riduzione dello stress, la stabilizzazione dell'umore. L'attività motoria consente quindi di ritardare l'insorgenza di disabilità funzionali.

Come iniziare un programma di cammino

Per iniziare un programma di attività motoria/cammino si può seguire lo schema seguente, iniziando la prima settimana con 5 minuti di cammino veloce per 3-5 giorni e poi aumentando di tre minuti ogni settimana. A questi vanno aggiunti **i 5 minuti di cammino lento all'inizio e alla fine di ogni camminata (pre-riscaldamento e stretching)**. Se si ha intenzione di aumentare notevolmente l'intensità o la quantità di esercizio o si hanno patologie, è utile informare il proprio medico di famiglia, per avere indicazioni specifiche ed un parere esperto.

SETTIMANA	CAMMINO LENTO (MIN.)	CAMMINO VELOCE (MIN.)	CAMMINO LENTO (MIN)	MINUTI TOTALI A SESSIONE
1	5'	5'	5'	15'
2	5'	8'	5'	18'
3	5'	11'	5'	21'
4	5'	14'	5'	24'
5	5'	17'	5'	27'
6	5'	20'	5'	30'
7	5'	23'	5'	33'
8	5'	26'	5'	36'
9	5'	30'	5'	40'

Nella scelta dell'attività motoria da praticare è opportuno innanzitutto seguire il buon senso e tener conto delle effettive forze disponibili per programmare gli impegni che si vogliono.

Nella scelta dell'attività motoria da praticare è opportuno innanzitutto seguire il buon senso e tener conto delle effettive forze disponibili per programmare gli impegni che si vogliono assumere rispetto a tre fattori che caratterizzano ogni prestazione fisica: **l'intensità, la frequenza la durata.**

Intensità risultati in termini di salute e benessere sono raggiunti con attività di moderato impegno muscolare come: camminare velocemente - andare in bicicletta con una certa velocità, fare le scale..., fino a provocare una leggera accelerazione del battito cardiaco e del respiro.

Frequenza L'attività motoria per essere utile deve essere svolta tutti i giorni o almeno 3-5 volte alla settimana e con continuità. Infatti, se l'attività viene interrotta, i vantaggi acquisiti vengono rapidamente persi.

Durata Sono sufficienti 30 minuti di attività motoria al giorno, per conseguire e mantenere vantaggi fisici e psichici. La mezz'ora dedicata all'attività motoria può essere suddivisa anche in tre prestazioni ognuna di 10/15 minuti nel corso della giornata.

Cosa serve per camminare

Indumenti leggeri, comodi; scarpe comode, marsupio o zainetto(no borse a tracolla),bottiglietta d'acqua e necessità personali.

Porta sempre con te il Diario di Bordo quando vai dal tuo medico per valutare alcuni parametri importanti

Data	Ora	P.A. Massima	P.A. Minima	Fc	Glic	Peso/h	Note

