

Perché fare attività fisica?

Per mantenersi in buona salute è necessario fare movimento: camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta.

Fare ogni giorno un po' di attività fisica aiuta ad abbassare la pressione ed il colesterolo, a prevenire le malattie cardiovascolari, l'obesità, il diabete e l'osteoporosi e porta un benessere psicologico riducendo l'ansia, la depressione e il senso di solitudine.

Perché camminare?

Il cammino è un'attività alla portata di tutti: può essere praticato a tutte le età, non richiede particolari abilità, presenza di istruttori, equipaggiamento e strutture.

Quanto camminare?

Programma per chi inizia:

	Minuti di cammino al giorno			
settimana	lento	veloce	lento	totale
1ª	5'	5'	5'	15'
2ª	5'	8'	5'	18'
3ª	5'	11'	5'	21'
4ª	5'	14'	5'	24'
5ª	5'	17'	5'	27'
6ª	5'	20'	5'	30'
7ª	5'	23'	5'	33'
8ª	5'	26'	5'	36'
9ª	5'	30'	5'	40'

Quanto camminare?

Programma per chi è allenato:

- camminare almeno 30 minuti al giorno, per 5 giorni alla settimana
- l'obiettivo minimo è di 10.000 passi al giorno (2000 passi di cammino veloce = circa 1 Km in 10 minuti)
- è importante camminare a passo veloce: ad un ritmo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco
- l'attività giornaliera può essere suddivisa in più camminate di almeno 10 minuti ciascuna
- per prevenire il sovrappeso è utile camminare almeno un'ora al giorno

Come camminare?

- Mantenere il busto eretto, ma rilassato
- Appoggiare bene il piede a terra rullando la pianta sul terreno dal tallone fino alla punta
- Utilizzare scarpe che permettano di muovere agevolmente il piede e la caviglia
- Scegliere marsupi o zainetti evitando l'uso di borse a tracolla.

A cura di:

Dipartimento di Prevenzione Azienda ULSS 13
Riviera XXIX Aprile n. 2, 30031 Dolo (VE)
dipartimentoprevenzione@ulss13mirano.ven.it
www.ulss13mirano.ven.it

Disegni originali e grafica: MoniKa

Stampa: Centro Stampa Azienda ULSS 13 
Dolo, Maggio 2012

Mod. 49/010



NOALE: zona Bigolo



Via Casone

Via Casone

Via del Casarini

Ferrovia

TRENTO - VENEZIA

Valsugana

strada

strada Bigolo

Via Bigolo

strada Valsugana

Bigolo

Partenza ●: Capitello incrocio via Valsugana
via del Bigolo

Lunghezza: m. 6600 circa

Percorso: ad anello

Ombra: scarsa



80 minuti

Periodo: tutto l'anno

Pericoli: attraversamento strada Valsugana

