

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:

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

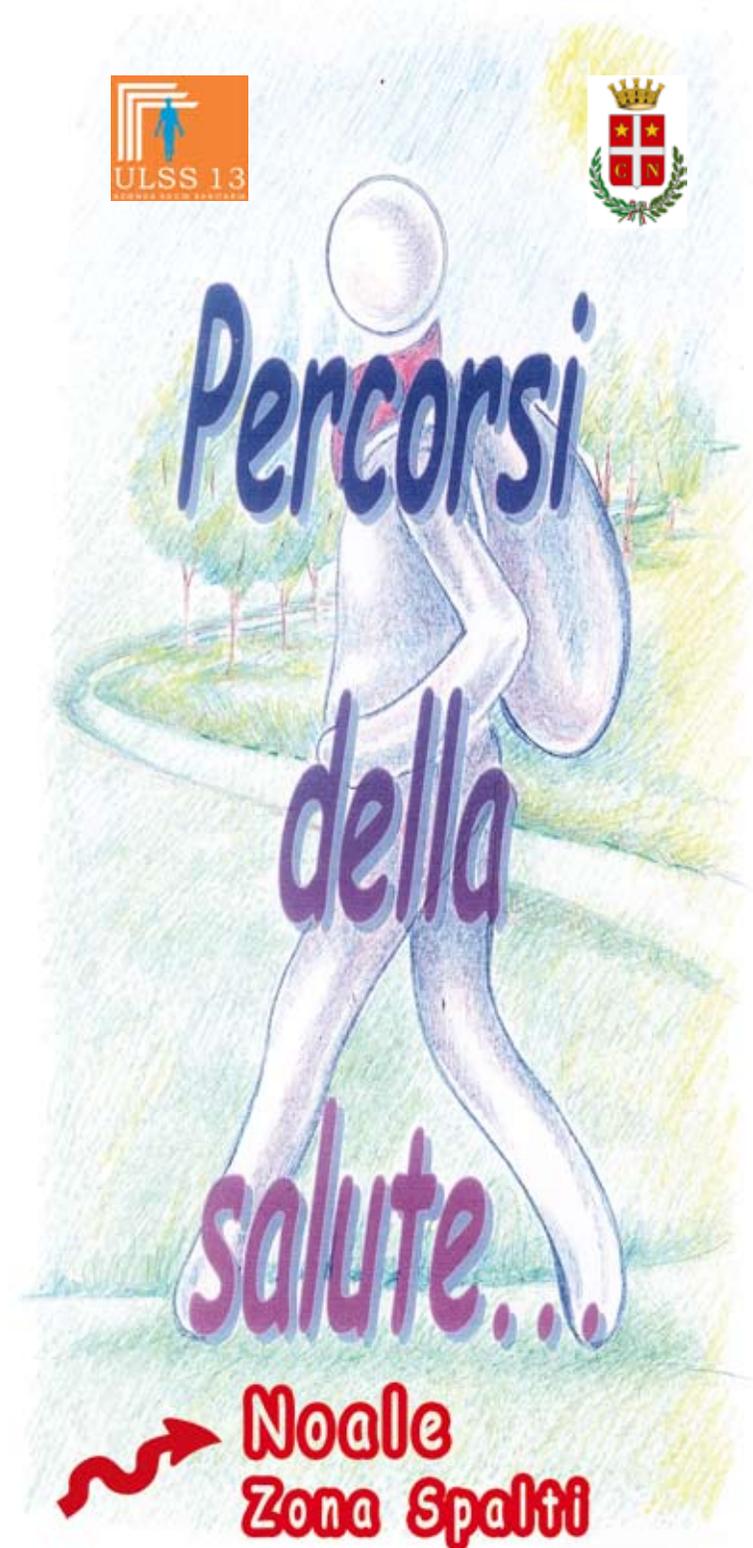
A cura di:

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 SPALTI



Partenza ●:	parcheggio Stazione autobus
Lunghezza:	m. 1800 circa
Percorso:	ad anello
Ombra:	parziale
	30 minuti
Periodo:	tutto l'anno
Pericoli:	attraversamenti stradali

P.zza XX Settembre

P.le Bastia