

STILE DI VITA

## ATTIVITÀ FISICA: REGOLE E CONSIGLI



L'attività fisica non si improvvisa, o meglio, per ottenere benefici è necessario svolgerla con consapevolezza e attenzione.

Riportiamo qui sotto alcune regole da tenere sempre a mente:

- 1) Prima di iniziare, prenota **una visita dal tuo medico e possibilmente anche un appuntamento con un professionista laureato in Scienze Motorie**. Questi esperti sapranno valutare correttamente le tue condizioni fisiche e definire un programma personalizzato sulle tue esigenze, in particolare se soffri di specifiche patologie a carico del sistema cardiocircolatorio o dell'apparato muscolo-scheletrico.
- 2) Se non fai attività fisica da tempo ( o se non l'hai mai fatta) è opportuno che **inizi a svolgerla a bassa intensità e per un tempo non troppo prolungato**. Aumenterai via via intensità e ritmo nel tempo, dopo aver acquisito maggior sicurezza e controllo del tuo corpo, che con il passare delle settimane sarà in grado di sopportare sforzi più intensi e/o prolungati.
- 3) Datti degli **obiettivi, adeguati alla tua preparazione di partenza e non troppo difficili da raggiungere**: sarà più facile organizzare l'allenamento e ti sentirai più stimolato.
- 4) Se sei in compagnia, cerca di **non farti "trascinare" dagli altri**: ricorda che sforzi troppo intensi senza un'adeguata preparazione possono essere pericolosi per cuore e articolazioni.
- 5) Scegli **attività che ti soddisfano e cerca di variarle il più possibile**, magari alternandole periodicamente. Avrai così più stimoli, eviterai la noia e allenerai diverse parti del corpo.
- 6) È importante **saper gestire fatica e dolore**: far fatica e sentire qualche piccolo indolenzimento mentre si fa sport è normale, ma è importante imparare a capire quando si tratta di uno sforzo o un fastidio fisiologico, e quando invece è eccessivo. Se ti senti eccessivamente stanco o senti dolore, fermati e riposati.
- 7) Prima di cominciare l'attività aerobica, esegui un **breve riscaldamento muscolare** e, una volta terminata,

non **dimenticare qualche esercizio per sciogliere i muscoli** .

### **Dove meno te l'aspetti...**

L'attività fisica non è solo sportiva o programmata: a volte è sufficiente cambiare alcune abitudini ed essere un po' meno pigri, magari prendendo spunto da questi semplici accorgimenti:

- **Smetti di utilizzare l'ascensore** . Se i piani sono molti e/o l'età non è più verde, si può scegliere di scendere uno o due piani sotto il piano desiderato e utilizzare le scale per raggiungerlo.

- **Spostati a piedi o in bicicletta** , ove possibile, anche per accompagnare i tuoi figli a scuola: farai così movimento, e insegnerai loro a farlo, dando il buon esempio. Alternativa soft: invece di stressarti nella ricerca del parcheggio più vicino al posto di lavoro, lascia l'auto più lontano del solito o, se utilizzi mezzi pubblici, scendi qualche fermata prima rispetto a quella abituale.

- Invece di prendere **l'auto, acquista un carrellino per trasportare la spesa fino a casa.**

- Anche **andare a ballare** (a tutte le età!), **stirare stando in piedi, spolverare e giocare con figli, nipoti o bambini di amici sono ottimi esercizio fisici.**

- Anche **la buona vecchia scopa aiuta a bruciare calorie** , ove possibile è buona norma preferirla all'aspirapolvere.