

Esempi di programma dell'attivita' fisica

● Programma per camminare

Quando cominci un programma per camminare devi considerare i seguenti accorgimenti:

1. Mantieni un buon allineamento posturale evitando tensioni nel collo, nel tratto lombare e nelle spalle.
2. Tieni il capo eretto in quanto cio' favorisce una buona postura.
3. Usa un completo, profondo, respiro addominale per favorire il rilassamento e controllare il tuo passo di marcia.
4. Tieni le braccia in una posizione rilassata con i gomiti flessi ad un angolo di 90 gradi.
5. Mantieni la mano leggermente chiusa, ma non rigida, per favorirne il rilassamento.
6. Oscilla le braccia naturalmente in avanti ed indietro per raggiungere potenza a ciascun passo.
7. Comincia ciascun passo con il corpo leggermente inclinato in avanti all'altezza delle caviglie.
8. Appena il piede entra in contatto con la superficie appoggia la parte esterna del tallone.
9. A contatto della superficie indirizza il piede in avanti in continuita' con la maggior parte del peso corporeo distribuito lungo la parte esterna del piede, trasferendo il peso nella parte centrale dell'avampiede e conseguentemente sulle dita per la spinta finale.
10. Cammina ad un ritmo da **4.8 a 5.6 Km/h per un confortevole allenamento.**
11. Cammina con un andatura intorno alle **5.6 km/h per effettuare un allenamento vigoroso.**
12. Cammina piu' veloce di **6.4 Km/h se sei un marciatore efficiente.**
13. Cammina su sentieri o sull'erba per un allenamento piu' confortevole rispetto ad un'esercitazione effettuata sull'asfalto o sul cemento.
14. Fai attenzione quando cammini su superfici irregolari quali l'erba o la terra in quanto aumenta il rischio di infortuni alla caviglie.
15. Cammina con scarpe comode, con una suola ammortizzante ed un buon arco plantare di sostegno.
16. Indossa abiti non eccessivamente stretti, tali da permettere la liberta' di movimento e la dispersione di calore
17. Nella stagione fredda indossa piu' strati di abbigliamento poiche' cio' rallenta il processo di perdita di calore del corpo.
18. Nella stagione fredda, indossa un cappello per evitare la perdita di calore corporeo attraverso il capo.
19. Indossa calze di cotone per evitare l'insorgenza di vesciche e per assorbire il sudore.
20. Effettua un riscaldamento prima ed un periodo di defaticamento dopo per ciascuna sessione allenante.