Come pianificare e mantenere il proprio piano di attività fisica

Prima di iniziare è utile chiedere consiglio al proprio medico.

- Se è molto che non vi allenate, per le prime settimane scegliete sempre un'attività aerobica. Potete eseguire sempre la stessa oppure variare in base alle vostre preferenze, la scelta è molteplice (già nel nostro programma vi diamo alcuni suggerimenti), l'importante è che la facciate con intensità moderata e con regolarità.
- Superate le prime 3-4 settimane potete alternare diversi tipi di attività fisica scegliendoli tra quelli indicati o tra altri che preferite.
  Un buon allenamento comprende diversi tipi di esercizi nella stessa sessione. A seconda dei vostri obiettivi o priorità potete scegliere il tipo di esercizio fisico. La varietà è importante in un programma di allenamento (anche i gradi campioni incrociano le attività fisiche). Alternando molti esercizi svilupperete anche forza, resistenza ed elasticità contrastando l'invecchiamento.
- Scegliete un'attività che vi diverta. Magari ravvivate la passione per qualche sport che praticavate qualche anno fa….
- Non allenatevi da soli, è facile essere più indulgenti con se stesse; cercate qualcuno con cui siete a vostro agio, il confronto con gli altri è motivante e più stimolante.

TIPO DI ESERCIZIO	FINALITA' E BENEFICI	DURATA	FREQUENZA	Le principali attività
Esercizio aerobico* o cardiovascolare	• Comprende qualsiasi attività fisica che incrementi il ritmo cardiaco per almeno 20 minuti e abbia caratteristiche di ciclicità e regolarità. • Questo tipo di esercizio fa si che cuore, polmoni e muscoli migliorino le prestazioni grazie ad un migliore utilizzo dell'ossigeno (tonificazione completa) • L'esercizio aerobico è l'unica attività fisica che contribuisce a diminuire i livelli dei trigliceridi e del colesterolo (LDL, quello cattivo) prevendendo quindi il rischio cardiovascolare. • Aiuta anche a bruciare (ossidare) maggiori quantità di grassi corporei, (soprattutto quelli della fascia addominale) migliorando le alterazioni prodotte dalla ridistribuzione dei grassi con l'età.	20 – 60 minuti di attività aerobica continuata per seduta.	A giorni alterni: 3 – 5 giorni alla settimana	Camminata, jogging, corsa, nuoto, ginnastica aerobica, *tapis roulant*, bicicletta, cyclette, vogatore, stepper, ski stepper, cardiofitness, acquafitness, sci, pattinaggio, canottaggio, boxe e arti marziali etc.
Esercizio di forza e di resistenza (potenziamento muscolare)	• Comprende tutte le attività che si fanno a corpo libero e con pesi, attrezzi, macchine o qualsiasi altro elemento che offra resistenza ai muscoli. • Questi esercizi aumentano soprattutto la massa magra (ipertrofia) e la resistenza muscolare, pertanto vi faranno sentire più forti. Possono aiutare al mantenimento del calcio osseo. • Devono essere fatti in maniera crescente, aumentando gradualmente il peso, con serie che vanno dalle 8 alle 12 ripetizioni, per essere certi che aumentino la forza e la massa muscolare.	1 – 3 serie, 8 – 12 ripetizioni di 8 – 10 esercizi allenanti i maggiori gruppi muscolari.	Minimo 2 giorni alla settimana	Attività a corpo libero e con pesi ed attrezzi, secondo un sovraccarico progressivamente crescente.
Esercizio di riscaldamento, flessibilità e coordinazione	• Riscaldare il corpo prima di iniziare l'attività fisica (così come "raffreddarlo" prima del termine) è molto importante in quanto evita il pericolo di contratture e stiramenti muscolari e prepara il corpo all'allenamento. Basta iniziare la sessione con 5-10 minuti di bicicletta leggera o qualsiasi altro movimento di corpo libero. • Gli esercizi di flessibilità o di stretching allungano i muscoli, tonificano e riducono anche i rischi di lesioni. Richiedono una tecnica precisa e si praticano mantenendo certe posizioni con il corpo per alcune decine di secondi. • Gli esercizi di coordinamento aumentano la capacità del nostro cervello di coordinare i movimenti e possono essere praticati con gli stessi esercizi di aerobica o di ballo.	10" – 30" per allungamento; 3 – 5 ripetizioni per gruppo muscolare	Ogni seduta di allenamento, minimo 3 giorni alla settimana	Esercizi di mobilità articolare; esercizi di stretching.

* Per attività di tipo aerobico si intende un'attività fisica pianificata, ripetitiva, regolare che ha come principale obiettivo il miglioramento della forma fisica e che viene eseguita con un'intensità sub-massimale e tale da non comportare l'accumulo di acido lattico (metabolita della fatica).
L'esercizio aerobico costante è l'unico in grado di prevenire/ritardare la sindrome metabolica e di ridurre i rischi di cardiopatie, ictus e arteriosclerosi. Coinvolge più gruppi muscolari per un prolungato periodo di tempo.