

Prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica è meglio sottoporsi ad un parere medico-fisiatrico.

1	Evita attività a forte impatto articolare	<ul style="list-style-type: none"> Le attività a forte impatto (anche la corsa lo è a una certa età) possono sollecitare eccessivamente le articolazioni. Meglio preferire sport come il nuoto, il ciclismo e la camminata, ricordando che gli sport da terra sono gli unici in grado di favorire il metabolismo del calcio e contrastare l'osteoporosi.
2	Procedi in modo graduale	<ul style="list-style-type: none"> Se sei fuori allenamento, pratica l'attività aerobica prima con un'intensità bassa e poi cerca di raggiungere gradualmente un'intensità adeguata, per un ottimale consumo di grassi.
3	Inizia con piccole sessioni	<ul style="list-style-type: none"> Prevedi inizialmente delle piccole sessioni da 10 minuti con piccole pause tra una sessione e l'altra. Aumenta poi pian piano la durata del lavoro aerobico protraendolo in modo continuativo per 20 minuti, 30 minuti e così via, fin dove il tuo stato di allenamento arriva, senza sentire troppe difficoltà.
4	Via libera allo stretching ma senza fai da te	<ul style="list-style-type: none"> Includi qualche esercizio di stretching per migliorare la tua flessibilità, ma evita il fai da te. L'allungamento corretto di muscoli e tendini deve essere insegnato da un esperto. Se gli esercizi non sono praticati in modo corretto possono provocare stiramenti e altri danni articolari dolorosi.
5	Rinforzare la muscolatura ha vantaggi in tutte le età	<ul style="list-style-type: none"> Gli esercizi di rinforzo muscolare, oltre che incrementare il metabolismo basale, in generale possono aumentare la massa muscolare nei giovani e tonificare, rendere più forte e resistente quella delle persone meno giovani.
6	Scegli bene l'ora dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> Evita di allenarti durante le ore più calde del giorno in estate o in ambienti troppo umidi o freddi in inverno.
7	Impara a bere in modo adeguato	<ul style="list-style-type: none"> Bevi almeno 2 litri di acqua non gassata al giorno. Durante gli allenamenti assicurati di bere frequentemente piccole quantità per volta.
8	Scegli l'abbigliamento giusto per l'attività che svolgi	<ul style="list-style-type: none"> Scegli la giusta attrezzatura e vestiario più adeguato. In caso di camminata o jogging, scegli superfici piane, con calzature appropriate per evitare infiammazioni o dolori muscolari. Se vai in bicicletta, non dimenticarti il casco.
9	Ogni occasione è buona per il movimento	<ul style="list-style-type: none"> Non limitarti alla sola seduta in palestra o in piscina ma sfrutta ogni occasione per muoverti. Evita la macchina o posteggia più lontano; porta fuori più spesso il cane; se prendi il bus, scendi qualche fermata prima; fai sempre le scale, accompagna i figli a piedi, etc
10	Cura l'alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> Associa all'esercizio fisico un'equilibrata alimentazione, che sia ricca di acqua, fibre e nutrienti in equilibrio tra loro. Per le diete dimagranti affidati a un medico nutrizionista con cui impostare un programma personalizzato.