Una guida Mepha per
rimanere sani

Move!

mepha

Move! Una guida Mepha per rimanere sani

Chi si ferma, arrugginisce 1

- Quando la passività ha il sopravvento 4
- Stare seduti fa alzare «la bandierina rossa» 10
- La profilassi inizia nella mente 13

In forma dalla testa ai piedi 21

- Una fonte per il corpo, la mente e i sensi 22
- Scoprire nuovi valori, trovare nuove soluzioni 26

Porre obiettivi e raggiungerli 33

- Muoversi correttamente, rimanere sani 34
- Le regole d'oro per un buon avvio 40
- Alzare gradualmente l'asticella 46
  - Programma per esercizi di rafforzamento dei muscoli 51
  - Esercizi di stretching per tutti 61
- Divertimento per tutta la famiglia 71

- On the move: perle di Wellfit in Svizzera 84
  - La Svizzera a piedi 85
  - Tanto movimento sulle ruote 90
  - Acqua-fitness 93
  - In forma sulla neve 99

- Qualche perla da leggere 102

Chi si ferma, arrugginisce

In fondo lo sappiamo tutti: il movimento vale l'oro per la nostra salute. Tuttavia, è errato pensare che si possa raggiungere una buona forma fisica soltanto praticando lo sport nel senso classico. Tale pensiero trattiene molti a non cominciare per nulla oppure fa sì che si termini di nuovo prima di aver raggiunto la meta.

Le attuali ricerche dimostrano quanto beneficio il movimento possa già apportare durante la vita quotidiana. Se ciò lo si svolge inoltre a ritmi regolari e con costanza, si ottiene un doppio effetto.

Quando la passività ha il sopravvento

Rainhard Fendrich ci ha cantato:

«Evviva lo sport. È sano e ci rende forti. Ci dà forza, ci dà slancio. Piace ai giovani e agli adulti.»

Questa canzone è stata molto popolare nei paesi di lingua tedesca, ma nonostante le parole molto azzeccate, non è riuscita a mettere davvero in moto le masse. Purtroppo la realtà è diversa.

In linea di principio la popolazione svizzera conosce l'importanza per la salute di un movimento regolare e le manifestazioni che incoraggiano a fare del moto come «Allez Hop!» o il programma dei percorsi vita hanno un buon successo. Nonostante ciò, la sedentarietà continua a diffondersi come un'epidemia.

Troppo comodi

In Svizzera la maggior parte delle persone si muovono troppo poco. Secondo l'iniziativa per la promozione della salute in Svizzera, un terzo della popolazione è inattivo, un altro terzo si muove poco e solo un terzo è sufficientemente attivo. Alla luce di questa situazione deplorevole, gli uffici federali per lo sport e la sanità, insieme a Netzwerk Gesundheit e Bewegung Schweiz si sono proposti di fare qualcosa per cambiarla. Con informazioni, lo sviluppo e l'esecuzione di attività sportive di massa, e con interventi mirati per promuovere il movimento, queste istituzioni si impegnano a diffondere la pratica del movimento con effetto salutare.

30 minuti al giorno

Nella promozione della salute che è stata lanciata viene data priorità al movimento giornaliero sotto forma di attività quotidiane o di sport d'intensità almeno «media». Per questo scopo sono state pubblicate delle raccomandazioni di base, che promettono già un effetto positivo sulla salute e sulla qualità della vita:

- Alle donne e agli uomini di ogni età si consiglia mezz'ora di movimento al giorno.
- Chi non si può muovere per 30 minuti in una sola volta ha la possibilità di addizionare gli «episodi di movimento» di tutta la giornata, che dovrebbero durare circa 10 minuti ciascuno.

Di intensità «media» è ogni attività che ci fa rimanere leggermente senza fiato, ma non necessariamente ci fa sudare. Oltre alla maggior parte dei giochi e dei tipi di sport, tutta una serie di attività quotidiane soddisfano questo criterio. Che ne pensate allora di camminare a ritmo sostenuto, di andare in bicicletta, di salire le scale, di spalare la neve, di tagliare l'erba o di fare altri lavori in giardino? Particolarmente utile è anche la combinazione e la variazione a libera scelta di queste forme di movimento.

Un piacevole effetto collaterale è anche il consumo positivo d'energia risultante da queste raccomandazioni basilari, di almeno 1000 chilocalorie alla settimana.

Per le persone ben allenate

Chi ha già raggiunto il livello minimo consigliato, può fare ancor di più per il proprio stato di benessere, per la salute e per l'efficienza con un ulteriore allenamento mirato per aumentare la resistenza, la forza e l'agilità. Un tale allenamento di fitness cardio-respiratorio comprende almeno tre unità di allenamento alla settimana, da 20 a 60 minuti con un'intensità che causa una leggera sudorazione e una respirazione accelerata, ma che permette ancora di parlare. Per tale scopo sono adatti tutti i tipi di sport con movimento intensivo, che richiedono lo sforzo di grandi gruppi muscolari, come ad esempio la corsa, il ciclismo, il nuoto o lo sci di fondo, ma anche un allenamento per la circolazione commisurato alla propria persona, da effettuare agli attrezzi.

Ad ogni età l'allenamento della forza contribuisce al benessere e alla salute. Diventa particolarmente importante per l'efficienza e per il mantenimento dell'autonomia a partire dai 50 anni circa. Serve allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare, in particolare la muscolatura del tronco, ma anche le gambe e la regione delle spalle e delle braccia. Si dovrebbe eseguire due volte alla settimana e dovrebbe essere completato con degli esercizi di ginnastica e di stretching per migliorare l'agilità.

C'è ancora tanto da muovere

Per controllare il successo conseguito, se e come vengono messe in pratica le raccomandazioni, sono a disposizione diversi lavori scientifici e attuali su questo tema. Il deplorevole risultato: è aumentata ulteriormente la mancanza di movimento delle svizzere e degli svizzeri. Le donne sono diventate ancora più inattive degli uomini. Mentre le persone dai 15 ai 34 anni hanno registrato un aumento dell'attività fisica, è cresciuta massicciamente l'inattività delle persone oltre i 55 anni. Se gli svizzeri tedeschi si adoperano per tenere in un certo modo equilibrato il numero degli attivi, dei moderatamente attivi e degli inattivi, gli svizzeri francesi e i ticinesi vivono più comodamente. Tra di loro è aumentato solo il numero degli inattivi.

Indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla regione, l'inattività è cresciuta soprattutto nelle persone con una bassa formazione e con redditi inferiori a Fr. 6000.–, mentre nelle fasce con formazione e reddito più alti vi sono stati dei modesti cambiamenti.

Correlazioni interessanti

Le affermazioni seguenti danno un quadro rappresentativo ed esauriente del profilo attuale in rapporto alla consapevolezza della salute di svizzere e svizzeri:

- Le persone fisicamente attive danno importanza alla salute molto più che gli inattivi.
- L'inattività fisica è legata a maggiori dolori fisici, a una più lunga incapacità di lavoro e a periodi più lunghi passati a letto.
- Le persone inattive si caratterizzano per un numero maggiore di visite mediche e per degenze in ospedale più frequenti o prolungate.
- Le persone inattive danno meno importanza al loro stato di benessere psichico che le persone fisicamente attive.
- Quanto più grande è il ruolo della salute nell'organizzazione della propria vita, tanto più le persone sono fisicamente attive.
- Chi ritiene che la salute dipenda soprattutto dal tipo di vita e dalla qualità dell'ambiente è più attivo fisicamente di colui che dà più peso all'influsso del destino o della costituzione e dell'ereditarietà.

- Le persone che non badano particolarmente ai principi nutrizionali si muovono mediamente meno delle persone che mangiando tengono conto delle misure che promuovono la salute consigliate dalla scienza dell'alimentazione.
- Le persone sottopeso o con un peso normale si muovono più spesso di quelle sovrappeso. Negli inattivi si registra un'alta quota di obesi.
- I non fumatori sono fisicamente più attivi dei fumatori. Tanto più si fuma, tanto minore è l'attività fisica.

Ora è il momento d'iniziare

I risultati lo dimostrano chiaramente: l'epidemia dell'inattività fisica non è ancora in calo. In questo contesto non solo sono aumentate le differenze sociali nel comportamento riguardo il movimento, ma si è anche tendenzialmente rafforzata la relazione tra movimento fisico e dolori fisici, l'importanza attribuita alla propria salute e la richiesta di prestazioni mediche. C'è da sperare che, grazie all'impegno di tanti, in futuro molte persone sentano la voglia di muoversi in modo sportivo e sano.

Anche voi?

Stare seduti fa alzare «la bandierina rossa»

È comprovata l'importanza della mancanza di movimento come fattore di rischio per tutta una serie di malattie croniche come pure il potenziale dell'attività fisica come molteplice risorsa di salute. Dei dati molto interessanti in merito a questi effetti salutari risultano sotto l'aspetto dell'utilità per l'economia pubblica.

Le valutazioni di una ricerca su questo argomento sono in grande misura deludenti. In questa luce l'attuale attività fisica di una maggioranza della popolazione svizzera già oggi evita l'insorgere di 2.3 milioni di malattie, di oltre 3300 decessi e spese dirette di trattamento intorno a 2.7 miliardi di franchi all'anno. L'insufficiente attività di un buon terzo della popolazione è invece responsabile di 1.4 milioni di malattie, quasi 2000 decessi e spese dirette di trattamento di 1.6 miliardi di franchi all'anno.

L'esplosione dei costi nel nostro sistema sanitario è dovuta tra l'altro all'acuta mancanza di movimento della popolazione svizzera.

L'altra faccia della medaglia

Il moto e lo sport aiutano a evitare malattie e decessi, ma di per sé comportano anche dei rischi. Per questa ragione anche coloro che si muovono attivamente causano dei costi. La parte maggiore è provocata dagli infortuni sportivi. Gli assicuratori contro gli infortuni e l'ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi tengono un occhio vigile su questa situazione e sviluppano delle misure di prevenzione concrete. Un paio di cifre dimostrano più che chiaramente che queste misure sono indubbiamente di grande importanza e che dovranno proseguire anche in futuro. I circa 300'000 infortuni sportivi all'anno causano circa 160 decessi e spese di trattamento di 1.1 miliardi di franchi. Pare evidente l'ipotesi che le persone che non sono regolarmente attive e che sono mal preparate a svolgere un'attività sportiva corrono un rischio d'infortunio maggiore.

Mano in mano

Se ora sorgono dei dubbi sulla contraddizione tra la spinta al movimento e la prevenzione degli infortuni, si deve affermare quanto segue: la buona preparazione, il controllo dei rischi e una pratica corretta dello sport sono obiettivi che si prefiggono sia la prevenzione degli infortuni sia la promozione della salute. Per questa ragione si consigliano agli inattivi delle attività meno soggette a infortuni, come la marcia, il ciclismo, i tipi di sport per la resistenza e l'allenamento fitness. Tuttavia, gli sforzi volti a controllare il rischio e a prevenire gli infortuni nello sport vengono proseguiti e ampliati in modo mirato, in modo che l'auspicato aumento dell'attività e dello sport non porti a un aumento nelle cifre degli infortuni.

Acuta necessità d'azione

Le cifre dimostrano inequivocabilmente che in Svizzera il movimento regolare e lo sport, oltre agli effetti positivi sul benessere, sulla qualità della vita e sull'efficienza, ha effetti importanti anche a livello di sanità nell'economia pubblica. Purtroppo il potenziale economico del movimento regolare viene ancora sfruttato in quantità insufficiente. Si dovrebbe quindi evitare un ulteriore aumento dell'inattività e sostenere con la massima priorità tutti gli sforzi atti ad aumentare il numero di coloro che si muovono attivamente.

Partecipa – rimani in forma

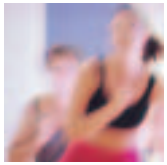
L'invito a impegnarsi attivamente in questo grande proposito riguarda quindi tutti noi, giovani o vecchi, piccoli o grandi, magri o grassi, pigri o motivati, nemici o fanatici del movimento. Siamo invitati a iniziare a muoverci, a muoverci con tutta la famiglia e a continuare a muoverci oppure a ottimizzare il nostro programma sportivo regolare: «Forza Svizzera»!

La profilassi inizia nella mente

Come obiettivo sportivo non si deve subito mirare ad essere l'ironman alle Hawaii, dai movimenti apparentemente leggeri e sciolti come una Natascha Badmann. Non importa quale sia l'input di movimento per l'avvio, il rafforzamento o l'intensificazione di un'attività fisica, l'importante è che il movimento ci sia, poiché crea uno stato di benessere e rinnova le riserve di energia per la vita quotidiana. Per riattivare la schiena oppure per rinforzare il sistema cardiovascolare – già piccoli cambiamenti nello stile di vita personale rinvigoriscono il corpo e la mente.

Il cambiamento permanente del comportamento motorio è spesso un processo lungo, che attraversa tipicamente diverse fasi e può comprendere anche delle ricadute. Anche se le persone prima inattive non riescono a seguire del tutto i consigli dei medici sportivi e degli esperti del moto, è importante ogni singolo passo verso una maggiore attività ed è l'unica strada che porta alla meta. Quindi

- ci si deve muovere regolarmente e
- far sì che il movimento divenga un'abitudine, poiché
- già 3 x 10 minuti al giorno portano molti vantaggi.



Alcuni consigli per tutti i giorni

È dimostrato: le fonti principali d'energia sono un movimento regolare e un'alimentazione bilanciata. Allora il nostro sistema immunitario ci ringrazierà proteggendoci in modo affidabile contro le malattie e mantenendo il nostro corpo giovane e sano. Osservando poche regole è facile mantenere in forma il corpo e la mente:

- fare una passeggiata giornaliera a ritmo sostenuto
- andare al lavoro in bicicletta o a piedi
- se lavorate seduti: alzatevi spesso
- utilizzate soprattutto le scale
- trascorrete tanto tempo all'aria aperta
- prendetevi il tempo per mangiare, nutritevi in modo sano e consapevole
- bevete tanto e a sufficienza
- cercate anche di rilassarvi, non siate troppo ambiziosi
- riducete i fattori di rischio (il fumo e l'alcol)
- fate dello sport con gli amici, state in compagnia

Il fumo e il consumo d'alcol sono un veleno per la salute dell'umanità

Un vero elisir di lunga vita

Il vocabolario spiega: fitness significa buona forma fisica generale, quindi anche gioia di vivere, benessere senza limiti d'età. Come in tante altre cose anche qui si tratta di misura – non troppo, ma nemmeno troppo poco. Bisogna trovare e definire il limite tra l'attenzione alla salute e la mania. Poiché rimane in forma anche chi dalla mattina alla sera sta in piedi e si siede correttamente e fa abbastanza moto. L'ex istruttore sportivo dell'ETH e attualmente autore ed esperto in materia di salute Fritz Bebie sostiene: «Il fitness inizia nella mente e ha poco a che fare con lo sport.»

Non esistono quindi ricette generali applicabili per ognuno di noi. Ogni persona consapevole dell'importanza del movimento deve trovare l'equilibrio giusto per sé e il proprio tipo di movimento. Mi trovo a mio agio in acqua? Mi piace passeggiare per campi, boschi e prati? Oppure preferisco muovermi in bicicletta? Mi sento attratto dal sudore liberatorio di un'ora di aerobica?

Rimanere fedeli a sé stessi

Ognuno di noi ha un proprio programma interno e una propria costituzione che incidono in modo determinante sulle preferenze o sulle avversioni per le discipline sportive. Chi riesce a scoprire ciò che gli fa bene, può anche godere regolarmente di un'esperienza che libera la mente e raggiungere una migliore qualità di vita. Ponetevi degli obiettivi realistici, piacevoli e non stressanti!

Pretese e obiettivi troppo ambiziosi possono capovolgere rapidamente il valore di per sé positivo di un'attività sportiva. Lo sport stesso può diventare uno stress, se gli obiettivi sono troppo elevati e gli allenamenti o gli esercizi regolari diventano un dovere noioso. Inoltre l'accanimento rende le persone meno prudenti e fa aumentare il rischio di lesioni.

Slancio sportivo per 4

Con quattro semplici regole si può portare lo slancio sportivo nella vita quotidiana. I principi guida, facili da ricordare e da realizzare con un poco di sforzo fisico e di resistenza ad ogni età, lo dimostrano subito: il fitness corretto non ha nulla a che vedere con prove di alte prestazioni, atti di forza e di power doloroso. Si tratta invece di un metodo dolce per sviluppare e mantenere l'efficienza fisica. Fa semplicemente bene al corpo e alla mente, non comporta stress eccessivi e rende mobili e vitali:

1. Ritmo regolare

Con la velocità non si arriva a nulla. E ancora meno si ottiene con uno sforzo enorme di breve durata. Invece di sviluppare una buona forma, il corpo si indebolisce. Il raggiungimento di un corretto fitness è un processo lungo. Con un programma di esercizi da praticare due o tre volte alla settimana, adattato alle condizioni personali, riusciremo ben presto a sentirci in una condizione sempre migliore. Un successo a rate, ma sicuro e duraturo.

2. In modo corretto

Corretto significa ben fatto. «Sapere come si fa» è la ricetta basilare di ogni esercizio utile. Si deve quindi imparare ed esercitare il movimento «corretto». Per questa ragione si consiglia un'istruzione professionale.

3. In giusta misura

Il veloce aumento della massa muscolare oppure un completo esaurimento dopo una lunga corsa sono forse importanti per il proprio ego, ma sono poco utili per il fisico. Soprattutto l'ambizione di essere bravi come gli altri ad ogni costo finisce sempre in un insuccesso, poiché spesso non si considera la situazione individuale, ovvero il potenziale personale di fitness. Conseguenza: una rinuncia frustrante! In realtà basta solo ascoltare sé stessi. Allora si comprende dove sono le forze nascoste che si possono mobilitare con successo. Anche la forma giornaliera gioca un ruolo importante – chi si sente «bene» non deve dimostrare nulla a sé stesso e non deve quindi nemmeno «allenarsi» in modo incontrollato. Le esperienze mostrano che si ottengono già degli effetti fisici quando durante l'allenamento emerge la sensazione di un «po'» di sforzo.

4. Con divertimento

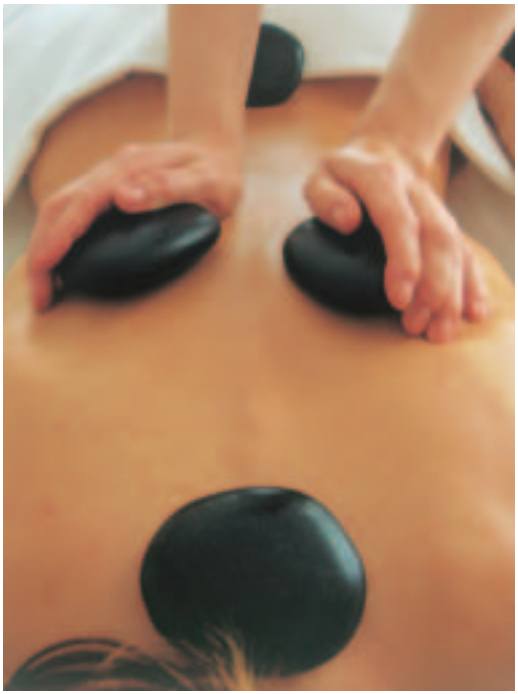
Chi vuole torturarsi più del necessario? Chi vuole tenere continuamente sotto controllo la perdita di qualche grammo di peso oppure essere costantemente teso a raggiungere nuovi «record personali»? In questi casi il corpo si trova solo sotto stress e l'animo si sente molto depresso. Questo non è il fitness giusto. Il fitness corretto riporta l'armonia tra il corpo e la mente, diverte e non ha altre «mire nascoste», se non il raggiungimento del benessere personale. Quindi ricordate: se avete voglia di fare di più, allora siete in sintonia con gli esercizi di fitness!

Per favore, senza effetti collaterali

Nell'attività fisica si devono evitare sia gli eccessi sia l'impegno insufficiente. Chi osserva alcune regole basilari si muove davvero su un terreno sicuro:

- imparare correttamente il tipo di sport
- riscaldarsi lentamente
- bere a sufficienza
- non sforzarsi eccessivamente
- non allenarsi a stomaco pieno, in caso di febbre o di infiammazioni acute, mai durante il mezzogiorno con un tasso di ozono troppo alto, a temperature superiori a 28° centigradi e contemporaneamente con un alto tasso di umidità nell'aria
- esercizi di stretching dopo lo sport rilassano ed evitano i dolori muscolari.

Dopo l'attività sportiva concedetevi ogni tanto anche un bagno rilassante o un massaggio che hanno un effetto benefico e sono un balsamo per il corpo, la mente e l'anima.



Ponetevi degli obiettivi realistici e liberate la vostra mente dai problemi quotidiani facendo regolarmente del movimento.

In forma dalla testa ai piedi

«Mente sana in un corpo sano» – bene stia colui che porta in sé tale armonia. Il messaggio positivo per tutti gli altri è tanto semplice quanto affascinante: per gran parte il gioco tra forma fisica e mente sveglia sta nelle vostre mani.

Cogliete quest'occasione e sfruttate il potenziale che giova alla vostra salute e che si cela dietro a una conduzione attiva della vita. Così siete sulla strada giusta per iniziare una nuova fase della vita. Vi mostriamo come potete incitarvi ad attivare i vostri sensi e lo spirito per intraprendere questo cammino.

Una fonte per il corpo, la mente e i sensi

Muoversi attivamente è una ricetta della natura: mantiene sveglia la mente, aguzza i nostri sensi e fa sì che il nostro corpo non si arrugginisca (in senso metaforico). In passato per l'uomo il movimento era indispensabile per procurarsi il cibo con la caccia e l'agricoltura. Naturalmente nella nostra società moderna la situazione è mutata sostanzialmente. Al supermercato non abbiamo più bisogno di affidarci ai nostri sensi per scovare un leprotto selvatico e non abbiamo bisogno di muoverci per cacciarlo – il coniglio se ne sta lì tranquillo, ben confezionato in un sacchetto e surgelato nel congelatore, ad aspettare qualche acquirente.

Fare movimento anziché dondolarsi nel benessere

Innumerevoli mezzi tecnici ci facilitano la vita quotidiana: le scale mobili ci sollevano con grazia da terra, i veicoli trasformano i lunghi percorsi in ostacoli facilmente superabili, gli attrezzi da cucina tagliano e mescolano le pietanze come una mano magica e così via – la lista degli aiuti forniti dalla tecnologia è lunga ed enormemente varia. Nel corso degli anni, tuttavia, il corpo umano non è cambiato molto dal punto di vista dell'evoluzione. L'enorme progresso del benessere diventa per noi, in parte, un problema. Ci vengono risparmiati i piccoli e i grandi sforzi della vita quotidiana, ma non possiamo comunque rinnegare la nostra natura.

Forse è per questa ragione che già nell'antichità abbiamo «inventato» lo sport in cui l'antagonismo sportivo fa da sostituto al mancato movimento. Ma anche per questo tante persone non trovano il tempo necessario, la voglia o la motivazione. L'ultimo decennio, dal canto suo, è caratterizzato da un'attiva organizzazione del tempo libero come compensazione della mancanza di movimento sul posto di lavoro. Dappertutto sono sorti centri di aerobica e di fitness che invitano a sudare collettivamente e i pattini in linea si sono imposti in tutto il mondo come l'attività ideale per il tempo libero. Tutta questa mania del fitness della nostra era non di rado serve a ottenere una figura ideale che segue i dettami di Hollywood o delle telenovele. Il movimento, invece, dovrebbe essere inteso come una ricerca delle nostre origini naturali.

L'attività come motore della nostra mente

Gli effetti positivi del movimento fisico sulla nostra mente sono ormai incontestati. Il cervello delle persone attive riceve un miglior rifornimento di ossigeno e di sostanze nutritive e registra un maggiore metabolismo cellulare. Ne derivano una memoria migliore, pensieri più chiari e un'accresciuta capacità di reazione. Anche se non è stato ancora sufficientemente comprovato a livello scientifico, si pensa che esista una relazione tra lo stato di benessere fisico e la psiche umana. Per lo meno gli effetti di un'attività sportiva sulla percezione del proprio fisico e sull'autoconsapevolezza sono oggi delle realtà innegabili.

L'attività fisica a livelli estremi porta gli sportivi in una rara forma di trance – uno stato che essi definiscono con l'espressione «Flow». Per un breve periodo di tempo la percezione si modifica e il corpo sembra diventare tutt'uno con la mente.

Il movimento come investimento nella salute

Che si tratti di sport ad alti livelli o di un'attività più moderata – il movimento risveglia le forze vitali del nostro corpo. Un'attività regolare e dosata accresce la consapevolezza della propria salute e il benessere giornaliero. Chi conduce una vita attiva dà importanza a valori diversi: come posso fare qualcosa di benefico per il mio corpo? Di quale nutrimento ha bisogno il mio corpo? Come posso godere la vita in modo ancor più consapevole?
L'alimentazione, il moto e il rilassamento si uniscono e compongono un'unità affascinante – la vera e propria cultura del wellfit.

Il fitness inizia nella mente:
chi si allena regolarmente, rifornisce il suo cervello di sufficiente ossigeno e raggiunge una vitalità mentale che rende felici.

Scoprire nuovi valori, trovare nuove soluzioni

Senza alcun dubbio il corpo umano è un miracolo altamente complesso della natura. Se ci rendiamo conto di questo fatto, diventa molto più facile porre le nostre consuetudini di vita sempre più al servizio del nostro corpo – per avere ogni giorno benessere e buona salute. Quando poi la consapevolezza si è risvegliata una volta per tutte, il principio «mangiare sano e muoversi molto» ci sembra del tutto naturale.

Non si tratta del messaggio diffuso silenziosamente dalla società del fitness: «Muoviti e diventa finalmente snello!», ma in primo luogo della ricerca del proprio equilibrio – secondo le regole armoniche di madre natura. Oltre al movimento regolare, ne fanno parte anche un'alimentazione sana, fasi mirate di rilassamento e un atteggiamento positivo verso la vita.

La ricerca dei momenti (perduti) di felicità

Nel momento in cui si impone questa conoscenza, non consideriamo più l'attività fisica come un impegno noioso, bensì come uno strumento facile per richiamare – come per magia – una sensazione di felicità personale. Per realizzare questi valori donati dalla natura, è necessario un procedimento individuale, dato che quasi nessuno ha a disposizione tutta la giornata per ricercare questa «sensazione di felicità», o può organizzare attivamente ogni ora della giornata. Per trovare un equilibrio nel bilancio del movimento, per fortuna, ciò non è necessario. Bastano già singole attività mirate per stimolare piacevolmente i propri ormoni della felicità.

Fonti della felicità
Alimento sano,
movimento regolare,
rilassamento mirato.

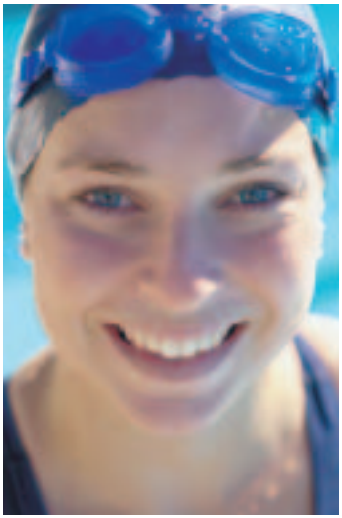
L'attività ha tanti volti

La vita quotidiana offre innumerevoli situazioni che si possono facilmente organizzare in modo attivo. Per esempio, la rinuncia al veicolo motorizzato per brevi distanze non è una pena, ma solo una breve lotta contro la «bestia nera» che sta in noi e che vorrebbe rendersi sempre la vita il più piacevole possibile – anche questo è nella natura umana. Già rinunciare a minime azioni fisiche, come ad esempio prendere l'ascensore invece di salire le scale durante il lavoro quotidiano in ufficio oppure inviare e-mail invece di trasmettere personalmente i messaggi, contribuisce negativamente al bilancio energetico a lungo termine.

Una ricerca della Stanford University ha dimostrato chiaramente che piccoli risparmi d'energia nella vita quotidiana a lungo andare si assommano in considerevoli capitali di grassi. Se teoricamente un impiegato medio elaborasse elettronicamente una notizia ogni ora all'interno dell' azienda invece di andare a piedi dalle persone interessate all'interno della stessa azienda, in una giornata di 8 ore e in una settimana di 5 giorni risulterebbe una notevole riduzione del consumo di energia: in sei mesi con questo movimento risparmiato verrebbe bruciato mezzo chilo di grasso in meno e dopo dieci anni l'impiegato porterebbe su di sé addirittura cinque chili di grasso in meno.

Il movimento può essere un divertimento!

Oggi per fortuna il movimento non è soltanto un semplice lavoro per la nostra salute, ma può e deve anche essere un divertimento. Naturalmente le esigenze variano molto da persona a persona – gli uni preferiscono la collettività in una squadra sportiva, gli altri preferiscono avvicinarsi man mano al proprio limite di prestazione oppure coinvolgere la famiglia nel movimento attivo. Quanto individuali i desideri, tanto infinite sono anche le possibilità. Fare escursioni o trekking, giocare a calcio o andare in bicicletta, passeggiare o fare walking, nuotare o giocare a palla a nuoto, ballare o fare acqua-fitness – la lista delle attività è infinita. Si aprono delle possibilità affascinanti.



Il rilassamento come importante contrappeso

Se il corpo umano riceve il necessario movimento, contemporaneamente emerge anche il bisogno di riposo in modo che i muscoli non subiscano sforzi eccessivi. La ricetta di base consiste nel dormire a sufficienza e nel rilassarsi in modo consapevole. Il rilassamento si può raggiungere anche in forma attiva: con tecniche speciali come lo yoga e la meditazione oppure con gli sport originari dell'Estremo Oriente come il karate, il kung-fu o il qigong, di cui il rilassamento meditativo è parte integrante.

Arrivare alla meta con piccoli passi

Se mirate a una vita più attiva, il dosaggio ha un'importanza determinante. A qualsiasi livello di prestazione l'attività deve essere sempre sintonizzata con le condizioni effettive della persona. Diverse attività interessano anche gruppi muscolari individuali – chi solleva i pesi riuscirà forse a sollevare anche 150 chilogrammi, ma ciò non significa che non proverà dolore ai muscoli passando due ore a cavallo oppure camminando per tre ore su un sentiero impervio in montagna.

Molti cadono in questa trappola, sopravvalutando le proprie capacità, quando decidono di svolgere un'attività sportiva attiva. Il dolore ai muscoli, lo sforzo eccessivo oppure anche i disturbi fisici annientano ben presto i buoni propositi e fanno scendere a zero la motivazione. È quindi saggio farsi guidare da un aiuto professionale. Poiché il divertimento è già metà del movimento.

Si deve imparare ad allenarsi correttamente
Se il movimento diventa una «tortura», ben presto la frustrazione sale e si fanno sentire i dolori fisici. Attività sportive praticate con moderazione e adattate alle esigenze individuali, hanno invece un effetto positivo duraturo per il corpo e la mente.

Porre obiettivi e raggiungerli

«L'obiettivo è la vita» – questo principio colpisce in pieno, alla luce di un'attività fisica svolta per vivere in modo più giovevole. Condurre una vita attiva non è un obiettivo a breve respiro, ma tanto più l'espressione di un principio di vita fondamentale.

Perciò gli obiettivi correttamente posti sono d'importanza elementare – questi sono determinanti nel trovare un equilibrio tra voglia e frustrazione, tra motivazione e designazione, tra «dovere essere attivi» e «volere essere attivi».

Muoversi correttamente, rimanere sani

Il movimento e lo sport hanno tanti effetti positivi sulla nostra salute. Questa si deve definire un po' più ampiamente che semplice assenza di malattia: la salute è anche uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale.

Quanta attività ci vuole?

Questa domanda è stata oggetto di innumerevoli ricerche scientifiche e oggi si risponde nel modo seguente: a tutti gli uomini e a tutte le donne di ogni fascia d'età si consiglia almeno mezz'ora di movimento al giorno sotto forma di attività quotidiane oppure di sport con un'intensità almeno «media». In un primo momento può sembrare un impegno gravoso. Tuttavia la buona notizia è che la pratica regolare delle attività quotidiane ha già un effetto salutare. Non è quindi necessario fare esercizi per sudare oppure un allenamento strutturato. Dunque non perdete tempo e mettete in pratica tutti i giorni questi semplici provvedimenti:

- Andate a piedi il più possibile, per es. scendete dall'autobus qualche fermata prima e camminate fino a casa.
- Durante un colloquio andate a fare una passeggiata invece di stare seduti a casa o in ufficio.
- Prendete la bicicletta invece dell'automobile o dell'autobus.
- Utilizzate le scale al posto dell'ascensore.

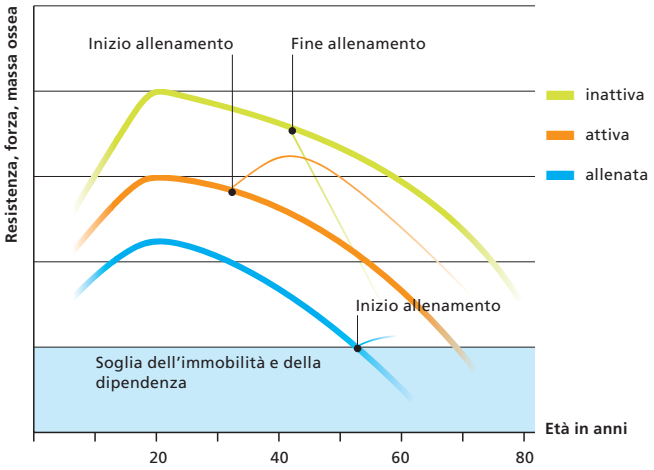
Idealmente dovreste camminare ogni giorno per 30 minuti. Non li dovete fare tutti in una volta, ma sarebbe utile che ogni attività durasse almeno 10 minuti.

Se finora vi siete mossi troppo poco, non siete gli unici. Dal punto di vista della salute circa un terzo di tutta la popolazione svizzera non si muove a sufficienza. Tuttavia questo non deve essere una consolazione e un invito a continuare a non fare nulla, anzi: non è mai troppo tardi per essere attivi!

Ad ogni età ci si può allenare e mantenere in salute. Sebbene l'efficienza fisica, almeno per quanto riguarda la forza e la resistenza, si riduca lentamente dal 30° anno, in ogni età vi sono i presupposti per migliorare la forma fisica oppure almeno per mantenerla.

La seguente illustrazione lo dimostra chiaramente: la persona allenata che interrompe l'allenamento perde efficienza. La persona attiva che fa di più, tenderà a migliorarsi e la persona inattiva di una certa età potrà stabilizzare la forma con l'allenamento, in modo da non correre il pericolo di una grave carenza.

Andamento di resistenza, forza e massa ossea in rapporto all'età in persone inattive, attive e allenate. Gli effetti dell'inizio e dell'abbandono dell'allenamento.

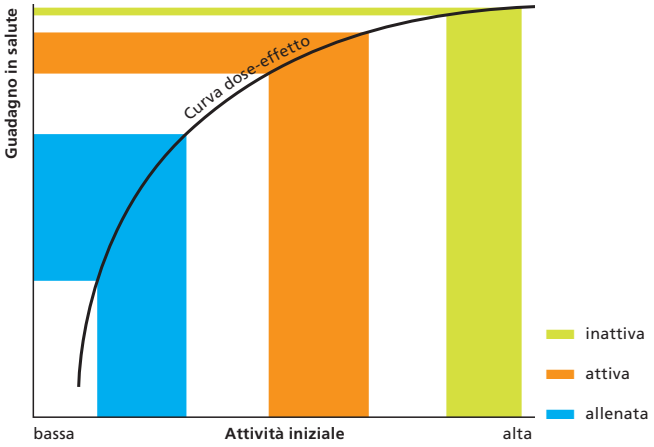


Iniziate!
Diventate attivi e iniziate il vostro allenamento personale – non è mai troppo tardi!

A causa della riduzione della forma fisica dovuta all'età, la scarsa efficienza di una persona inattiva può creare addirittura degli ostacoli nella vita quotidiana. Non si ha più forza per salire le scale, oppure la resistenza si riduce e la respirazione viene fortemente accelerata andando semplicemente al supermercato. Non solo la forza e la resistenza diminuiscono con l'andare dell'età, ma si riduce anche l'agilità. Per questo nelle persone inattive di una certa età aumenta anche notevolmente il rischio di cadere.

Il ricercatore Blair è riuscito a dimostrare che l'aspettativa di vita nelle persone in cattiva forma è minore rispetto alla persone allenate. Egli ha suddiviso le persone esaminate nella ricerca in cinque classi di fitness e ha constatato che la seconda categoria più bassa possiede già una aspettativa di vita decisamente migliore rispetto al gruppo peggiore. Da ciò si può concludere che non ci vuole molto sforzo per ottenere chiari vantaggi a livello di salute. Infatti è noto che in una persona che finora non ha fatto nulla, l'effetto del movimento è assai più grande che non in una persona già attiva che estende il suo programma.

Relazione effetto-dose tra attività e guadagno in salute



Esiste una cosiddetta curva dose-effetto per rappresentare il rapporto tra movimento e aumento di salute, che si appiattisce man mano che l'attività aumenta:

La curva mostra chiaramente che a una determinata quantità di movimento i guadagni in salute hanno raggiunto il limite. Questo caso rappresenta però una persona che, per esempio, nuota 5 ore alla settimana oppure cammina per 50 km alla settimana. L'efficienza fisica invece si può migliorare ulteriormente allenandosi di più.

Gli sportivi che praticano uno sport di resistenza, che si allenano per 20 ore alla settimana o più non diverranno quindi «immortali»! Tuttavia una ricerca finlandese ha dimostrato che l'aspettativa di vita dei campioni che praticano uno sport di resistenza è superiore di alcuni anni.

Quali effetti salutari ci si può aspettare?

Se ora siete stati invogliati a fare del moto, dovreste anche sapere quali effetti salutari potrete attendervi a lungo termine. Vi sono delle cifre che dimostrano che le persone inattive corrono un rischio maggiore di contrarre diverse malattie importanti. La probabilità di contrarre malattie cardio-vascolari, diabete, cancro duodenale o osteoporosi è doppiamente alta per le persone inattive. Il rischio di cancro al seno, dolori alla schiena e ipertensione arteriosa aumenta del fattore 1.5. In mancanza di movimento i casi di depressione sono perfino triplicati.

Il movimento ha effetti positivi sulla qualità della vita: una migliore percezione del proprio corpo, un benefico senso di stanchezza con una migliore qualità del sonno, un aumento del benessere generale, una migliore integrazione sociale e una maggiore tolleranza allo stress, per indicarne soltanto alcuni.

Il movimento ha un influsso positivo diretto sulla maggior parte dei fattori di rischio per le malattie cardio-vascolari. Con il moto si influenzano positivamente il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, i valori lipidici del sangue e anche il diabete. La mancanza di movimento e una ridotta efficienza fisica sono però anche dei fattori di rischio indipendenti per le malattie cardio-vascolari e per importanza sono pari al fumo, all'ipertensione o al diabete.

La «contromisura», ovvero il movimento regolare, è facile da eseguire e non è costosa. Gli effetti indesiderati dell' attività fisica possono essere reazioni di sforzo eccessivo o lesioni. Per importanza però questi effetti sono chiaramente inferiori ai possibili danni risultanti dalla mancanza di movimento.

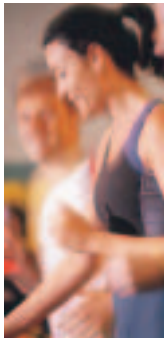
Le regole d'oro per un buon avvio

Dalle precedenti letture avrete certamente compreso l'importanza del moto per la salute. In questo caso fate parte del gruppo della popolazione svizzera, oltre il 90%, che la pensa in questo modo. Tuttavia solo un terzo della popolazione svizzera è sufficientemente attivo dal punto di vista tecnico-sanitario. Non sembra quindi essere così facile passare dalla teoria alla pratica.

Per questa ragione all'inizio non ponetevi obiettivi ambiziosi. Leggete tranquillamente tutti i consigli sul movimento e le proposte di attività che trovare in questo opuscolo. Marcate quelle che vi interessano di più e pensate come potreste integrarle nella vostra vita quotidiana.

L'ideale sarebbe fare ogni giorno 30 minuti di movimento: una passeggiata a ritmo sostenuto, un'uscita in bicicletta, un po' di giardinaggio oppure anche un'attività sportiva. Se finora non avete fatto nulla, potete iniziare anche con un programma ridotto. Una unità ogni due giorni sarebbe un buon inizio per una vita con più movimento!

30 MIN.



Iniziando un'attività fisica è bene osservare alcuni consigli generali:

1. Non mettetevi sotto pressione! Aumentate lentamente l'impegno fisico nel corso di settimane e mesi!
2. Non lasciatevi scoraggiare da interruzioni o da fasi inattive! I contraccolpi sono normali.
3. L'attività deve dare soddisfazione, altrimenti la si abbandona dopo breve tempo.
4. Cercate di pianificare diverse attività!
5. Riservatevi il tempo necessario per ogni unità di movimento!
6. Prima di fare sforzi fisici intensi non dimenticate un buon riscaldamento!
7. Prendetevi il tempo necessario per il rilassamento e per l'igiene del corpo dopo il moto!
8. Gli esercizi di stretching aiutano a riprendersi e a prevenire le lesioni.
9. Ripartite bene le attività in tutta la settimana (non fate tutto durante il fine settimana).
10. Adeguate l'alimentazione allo sforzo fisico! L'ultimo pasto sostanzioso dovrebbe essere 2–3 ore prima di uno sforzo fisico intenso. Bevete liquidi a sufficienza prima, durante e dopo il moto.
11. Un equipaggiamento e un abbigliamento adatto diminuiscono il rischio di lesioni e malattie.
12. Se non vi sentite bene, avete dolori o febbre, rinunciate all'unità di movimento!
13. Cercate di captare i segnali del vostro corpo!
14. Cercate delle persone che la pensano come voi!

Avete bisogno di un controllo medico prima di iniziare l'attività?

Guardando le statistiche degli infortuni, le persone che non amano il movimento direbbero che il moto o lo sport fa più male che bene. In effetti, quasi un terzo di tutti gli infortuni sono dovuti a una pratica sportiva. Queste cifre sono influenzate in modo decisivo dagli sport popolari come lo sci e il calcio. Le forme di movimento che favoriscono la salute, ovvero gli sforzi di resistenza, sono chiaramente meno pericolosi. Tuttavia è noto che durante l'allenamento fisico vi possono essere maggiori rischi per la salute.

Così, per esempio, il rischio di un improvviso decesso da infarto durante uno sforzo fisico è leggermente superiore che in condizione di riposo. Comunque per le persone allenate il rischio totale di decesso improvviso a causa di un infarto è complessivamente molto ridotto. Così le persone allenate subiscono infortuni sportivi con frequenza minore che le persone non allenate.

La necessità di un controllo medico prima di avviare il vostro programma di moto dipende da diversi fattori quali età, abitudini di movimento e intensità prevista:

1. Se avete meno di 45 anni, avete fatto regolarmente del moto senza avere problemi di salute e prevedete sforzi d'intensità moderata, non avete bisogno di un controllo medico.

2. Se avete più di 45 anni e non praticate nessuna attività fisica da qualche tempo oppure se volete iniziare con delle attività che fanno davvero sudare, dovreste farvi controllare dal medico.

Potete anche rispondere per conto vostro alle sette domande seguenti (Physical Activity Readiness Questionnaire, PAR-Q). Se rispondete «no» a tutte le domande, il rischio di danneggiare la salute con un'attività moderata è relativamente basso. Se avete risposto con dei «sì» dovreste discutere questi punti con il vostro medico prima di iniziare un programma di movimento.

1. Un medico vi ha mai detto che avete «qualcosa al cuore» e vi ha consigliato di fare del moto e dello sport solo sotto controllo medico?

2. Quando fate degli sforzi fisici provate dei dolori al torace?

3. Nell'ultimo mese avete avuto dolori al torace?

4. Avete già perso coscienza una o più volte oppure siete già caduti una o più volte per giramenti di testa?

5. Avete qualche problema alle ossa o alle articolazioni che potrebbe peggiorare con un'attività fisica?

6. Un medico vi ha mai prescritto medicamenti contro la pressione alta oppure per un problema cardiaco?

7. In base alla vostra esperienza personale o a un consiglio di qualche medico siete a conoscenza di altre ragioni per cui vi dovreste astenere dal praticare sport senza controllo medico?

Quanto deve essere intenso il movimento?

In linea di principio si deve distinguere tra movimento e allenamento fisico. Per ottenere degli effetti salutari con il moto non sono necessari sforzi molto intensi. È più importante la regolarità con cui si praticano le unità di movimento.

Vi sono alcuni punti di riferimento che aiutano a dosare una giusta intensità di sforzo. Da una parte la respirazione e il polso dovrebbero essere leggermente accelerati, dall'altra lo sforzo non dovrebbe impedire il flusso della conversazione. Sebbene la produzione del sudore varia molto da persona a persona, nelle unità di movimento lo sforzo dovrebbe essere scelto in modo tale che vi sia al massimo una bassa produzione di sudore. Dei buoni esempi sono passeggiare a ritmo sostenuto, spalare la neve, lavorare in giardino o andare in bicicletta. Per un'unità di movimento non è quindi necessario indossare abiti sportivi.

Se vi movete già a sufficienza, potete fare ancora di più per la vostra salute, il benessere e l'efficienza fisica, iniziando un allenamento mirato per aumentare la resistenza, la forza e l'agilità. L'allenamento per la resistenza potrebbe comprendere per esempio 2–3 unità alla settimana, l'allenamento per la forza si esegue idealmente 2 x la settimana.

BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSPO Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPO Uffizi federal da sport Magglingen

Consigli per un movimento efficace e salutare
(UFSPO, UFSP, Rete salute e movimento)

Riepilogo dei consigli nella piramide del movimento

Bundesamt für Gesundheit
Office fédéral de la santé publique
Ufficio federale della sanità pubblica
Swiss Federal Office of Public Health

hepa.ch

Alzare gradualmente l'asticella

Quanto più ci si allena, tanto meglio si deve pianificare e organizzare l'attività per evitare gli sforzi eccessivi e le lesioni. La strutturazione dell'allenamento e il corretto dosaggio dello sforzo sono importanti per una prestazione salutare.

Se osservate il vostro corpo durante l'allenamento, vi accorgerete che la respirazione si fa più veloce e più profonda. Se provate la pulsazione al polso, la frequenza cardiaca è aumentata chiaramente oltre i valori di riposo di 60–80 battiti al minuto. A causa dello sforzo le gambe possono stancarsi e diventare più pesanti. Incominciate a sudare per liberarvi del calore creatosi nella muscolatura.

Molte funzioni fisiche vengono accelerate nell'allenamento sportivo. Il corpo si adatta agli sforzi più intensi. L'obiettivo di queste azioni consiste nel fornire sufficiente energia alla muscolatura che lavora. Vengono attivati i polmoni e il sistema cardio-circolatorio per trasportare più ossigeno ai muscoli. Lì vengono bruciati lo zucchero e i grassi per ottenere energia. Questo processo viene chiamato produzione aerobica di energia.

La produzione anaerobica di energia avviene in assenza di ossigeno: può trasformare lo zucchero in lattosio oppure ricorrere ad altre riserve di energia più limitate (ATP, creatina-fosfato). Questo metodo è necessario quando la produzione aerobica di energia è sovraccarica (sforzi molto intensi) oppure se non è ancora pronta (inizio dello sforzo). La produzione anaerobica fornisce un'energia qualitativamente buona a elevata intensità, ma le riserve si estinguono velocemente. La muscolatura contiene troppi acidi, il che può provocare un'interruzione dello sforzo.

La produzione aerobica di energia viene impiegata negli sforzi meno intesi. Nelle attività leggere il corpo brucia principalmente i grassi. Con un'intensità media viene bruciata una quota sempre maggiore di zucchero.

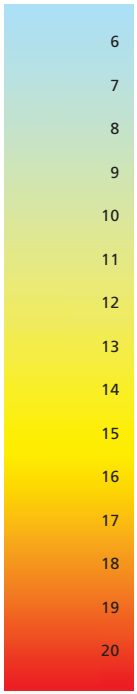
Per produrre l'energia che serve all'allenamento sportivo sono quindi necessari soprattutto grassi e zucchero. Le proteine servono solo in piccola parte per produrre energia. Questi tre fornitori di energia possono essere assunti in misura sufficiente con un'alimentazione normale e sana. Il rapporto consigliato per chi pratica uno sport di resistenza è: 60% di zucchero, 25% di grassi e 15% di proteine.

Quali intensità sono richieste per l'allenamento sportivo?

Come nel movimento, anche nell'allenamento sportivo è importante sentirsi bene. Se non riuscite più a parlare e la vostra respirazione è molto accelerata, significa che vi trovate probabilmente in una fase troppo intensa, probabilmente anaerobica. All'inizio del vostro allenamento di preparazione questo non è necessario. Per allenare la resistenza dovreste correre per circa 20–30 minuti. Se vi viene a mancare velocemente il respiro, riducete la velocità. Potete anche variare l'andatura tra passo normale e jogging. Con un allenamento regolare in breve riuscirete a fare jogging per percorsi e tempi sempre più lunghi. Cercate di sentire le diverse intensità di sforzo in modo da sviluppare una buona sensazione fisica.

Per misurare la percezione soggettiva dello sforzo si usa spesso la scala Borg che va da 6 a 20 punti; 6 significa uno sforzo estremamente leggero e 20 uno massimo. Idealmente nell'allenamento la vostra sensazione dovrebbe trovarsi all'incirca a un valore di 13 punti, che corrisponde a «un po' pesante».

Allenate anche la vostra sensazione fisica riflettendo in quale settore della scala si trova lo sforzo che provate nell'allenamento. Anche la frequenza cardiaca può essere d'aiuto come indice guida. L'andamento della frequenza cardiaca e la frequenza massima dipendono da molti fattori, tra l'altro anche dall'età.



Scala Borg per valutare il grado soggettivo di sforzo

Esiste una formula empirica per valutare la frequenza cardiaca massima: 220 - l'età = frequenza cardiaca massima raggiungibile. Per un terzo della popolazione questa formula è azzeccata, per un terzo è sufficiente e per il resto i valori si trovano oltre 10 battiti lontano dalla realtà. Controllare lo sforzo mediante la frequenza cardiaca è quindi un vantaggio se è stata misurata almeno una volta la frequenza cardiaca massima.

Uno sforzo di resistenza adeguato si trova tra il 70% e l'85% della frequenza cardiaca massima.

Esistono altre due regole empiriche utilizzabili per allenare la resistenza in modo adeguato:

- frequenza cardiaca per le persone non allenate e di una certa età = 180 - l'età
- frequenza cardiaca per le persone allenate e più giovani = 170 - 1/2 età

Naturalmente vi sarebbe ancora molto da dire sul controllo dell'allenamento. Le reazioni del corpo agli sforzi sportivi variano comunque molto a seconda dell'età, dello stato di allenamento e del tipo di sforzo. Un esame medico-sportivo (test dell'acido lattico, ECG) può fornire molte informazioni sull'efficienza e sul controllo dell'allenamento. I test sono offerti in numerose cliniche.

Le direttive indicate sopra dovrebbero bastare per iniziare il vostro programma di movimento o il vostro allenamento personale. L'importante è farlo davvero, divertirsi e sentirsi bene.

Il movimento e l'allenamento aiutano quando si hanno problemi di peso?

Un piacevole effetto secondario del programma di moto è il fatto che il corpo consuma maggiore energia e quindi pone dei buoni presupposti per una riduzione del peso.

Con l'allenamento viene però eccitato anche l'appetito, cosicché consumando maggiore nutrimento non si ottiene nessuna riduzione del peso. La cosa più importante è quindi un buon equilibrio tra l'assunzione di cibo e il consumo di energia. Se volete ridurre il vostro peso, dovete consumare più energia di quanta ne assumete.

Il corpo può svolgere tante forme di movimento con un consumo di energia relativamente basso. In un certo senso questa capacità è un «aiuto alla sopravvivenza», per poter lavorare il più a lungo possibile con poca energia in tempi in cui vi è carenza di cibo. Lavorando al computer, una donna di 60kg consuma circa 110 calorie, un uomo di 80kg un po' di più, ovvero 150 calorie all'ora. Ciò corrisponde all'incirca a una tavoletta di cioccolato (136kcal). Andando in bicicletta a una velocità di 15km/h, il consumo all'ora è di circa 360kcal per una donna e di 480kcal per un uomo. Ciò corrisponde più o meno a una grossa porzione di patate fritte (450kcal). Per fare un confronto, un chilo di grasso corporeo ha un valore energetico di 9000kcal!

Queste cifre mostrano che con lo sforzo fisico da solo non si possono sciogliere montagne di grassi in pochi giorni. Tuttavia, insieme a un cambiamento delle abitudini alimentari, l'attività fisica è indispensabile per ottenere una riduzione di peso.

Esiste un'intensità di sforzo in cui si brucia una quantità massima di grassi, e quindi è ideale per ridurre il peso? – La nostra vita quotidiana e un allenamento leggero si svolgono nell'ambito in cui si bruciano i grassi. Per questa ragione si consiglia spesso questo tipo di sforzo in caso di problemi di peso. Questi allenamenti sono piacevoli, ma consumano meno calorie per unità di tempo di un allenamento un po' più intenso. Le ricerche hanno dimostrato che con un'intensità lievemente maggiore si brucia più grasso in assoluto, anche se la percentuale si riduce a favore del consumo di zucchero. È importante invece non allenarsi troppo intensamente e proseguire l'allenamento regolarmente per settimane. A causa dello sforzo ridotto per le articolazioni, per gli obesi si consiglia la bicicletta o il nuoto anziché la marcia.

Programma per esercizi di rafforzamento dei muscoli

L'allenamento per aumentare la forza è sensato?

Dal punto di vista della salute la forza è ugualmente importante e non dovrebbe essere dimenticata. La mancanza di forza può essere un limite in età avanzata e ridurre l'efficienza e l'autonomia. Anche la forza – come la resistenza – si può allenare ad ogni età. All'inizio si dovrebbe dare maggior peso alla resistenza della forza, il che significa che si dovrebbero eseguire 15–30 ripetizioni con un piccolo sforzo. Questi esercizi si possono fare con il peso del proprio corpo. Per favorire la formazione dei muscoli si può ridurre successivamente il numero delle ripetizioni (8–12 x) e aumentare lievemente lo sforzo (eventualmente con dei piccoli pesi).

Qui di seguito trovate alcune proposte di esercizi per un programma di rafforzamento.

In collaborazione con:

PRAXISKLINIK RENNBAHN
Orthopädie, Sportmedizin

Rafforzamento → 1 Glutei

Posizione iniziale	sdraiati sulla schiena, sollevare una gamba e appoggiare il tallone su un piano rialzato (per es. sedia), incrociare sopra l'altra gamba come indicato nella figura, incrociare le braccia e appoggiare le mani sulle spalle
Posizione finale	sollevare il sedere, estendendo l'anca della gamba sollevata, formare una linea con il busto e la coscia, non inarcare la schiena!
Esecuzione	15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie
Obiettivo	rafforzamento della muscolatura dei glutei

Rafforzamento → 2 Muscolatura addominale anteriore

Posizione iniziale	sdraiati sulla schiena, piegare le gambe, con entrambe le mani tenere due bottiglie di plastica vicino alle ginocchia, sollevare la testa e la parte superiore delle scapole, guardare in alto
Posizione finale	sollevare il busto, le vertebre lombari rimangono appoggiate a terra 15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie
Obiettivo	allenare gli addominali anteriori
Variante	portare le braccia e le bottiglie dietro la testa

Rafforzamento → **3 Piegamenti del ginocchio su una gamba sola**

Posizione iniziale	in piedi con le mani ai fianchi, appoggiare il piede all'indietro su un piano rialzato
Posizione finale	piegare il ginocchio, abbassare i fianchi, il ginocchio anteriore piegato non deve avanzare oltre la punta dei piedi, mantenere la posizione delle gambe, tenere la schiena diritta
Esecuzione	lenta, controllata 15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie
Obiettivo	rafforzamento dell'intera muscolatura delle gambe, coordinazione

Rafforzamento → 4 Muscolatura addominale diagonale

Posizione iniziale	sdraiati sulla schiena, piegare le gambe, portare una mano, per es. la sinistra, dietro l'orecchio, allungare la mano destra in diagonale di fianco al ginocchio sinistro
Posizione finale	sollevare il busto come se qualcuno tirasse in avanti la mano vicino al ginocchio, le vertebre lombari rimangono appoggiate a terra, non toccare il pavimento con il gomito dell'altro braccio.
Esecuzione	15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie
Obiettivo	allenare gli addominali diagonali

Rafforzamento → 5 Piegamenti

Posizione iniziale	in ginocchio, incrociare le gambe per aumentare la stabilità, appoggiare le mani sul materassino leggermente rivolte verso l'interno, tenere la schiena diritta
Posizione finale	abbassare il busto finché i gomiti sono piegati a 90° e la parte superiore del braccio è parallela al suolo
Esecuzione	15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie
Obiettivo	rafforzamento della muscolatura pettorale, delle braccia, delle spalle e del tronco

Rafforzamento → 6 Piedi

Esecuzione camminare su un asciugamano arrotolato portando avanti un piede dopo l'altro, stabilizzandolo bene

Obiettivo rafforzamento della muscolatura del piede, allenamento dell'equilibrio
5 x avanti e indietro

Variante camminare in punta di piedi
chiudere gli occhi

Rafforzamento → 7 Piegamenti sull'avambraccio

Esecuzione appoggiarsi sugli avambracci e sulle punte dei piedi, le gambe e il busto (compresi il collo e la testa!) formano una linea retta, guardare in basso, piegare a 90° i gomiti e l'articolazione della spalla
10–15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie

Obiettivo allenare la catena dei muscoli anteriori di tutto il corpo

Variante sollevare solo leggermente da terra un piede dopo l'altro per un secondo, non inarcare la schiena!

Rafforzamento → 8 Muscoli estensori della schiena

Posizione iniziale	sdraiati a pancia in giù, i piedi appoggiati sulle punte, sollevare leggermente le braccia, la parte superiore delle braccia è rivolta verso l'esterno ad angolo retto, gli avambracci rivolti verso il basso formano un angolo identico, eventualmente mettere un cuscino sotto la pancia
Posizione finale	sollevare il petto da terra, non inarcare la schiena!
Esecuzione	15 volte, 30 sec. di pausa, 3 serie
Obiettivo	allenare i muscoli estensori della schiena

Esercizi di stretching per tutti

Sull'utilità degli esercizi di estensione si discute molto. Tuttavia il cosiddetto stretching dovrebbe essere una parte fissa all'inizio e alla fine dell'attività. In questo modo si favoriscono l'agilità e il rilassamento e si evita anche il rischio di lesioni.

Nella fase di riscaldamento si dovrebbe attivare per qualche minuto la muscolatura prima di estenderla. Un esercizio dura circa 10–30 secondi e dovrebbe dare una sensazione di tensione senza provocare dolore. Si espira nel momento di massima estensione. Questa forma di estensione viene detta estensione statica passiva. Esistono altre forme come l'estensione statica attiva in cui si attiva prima il muscolo antagonista per estendere il muscolo adiacente. Il movimento di tensione e distensione comprende dapprima una breve tensione del muscolo (3–7 sec.) e successivamente una estensione di almeno 10 secondi. Queste due ultime forme vengono applicate spesso nella riabilitazione.

In collaborazione con:

PRAXISKLINIK RENNBAHN
Orthopädie, Sportmedizin

Stretching → 1 Torace

In generale: andare in tensione 3 x 10 sec, dopo ogni estensione un leggero rilassamento per 1–2 sec.

Esecuzione sollevare una spalla a 90° e appoggiare il gomito piegato e l'avambraccio contro un oggetto che offra resistenza (parete, asta). Ruotare il corpo in avanti provocando un'estensione nel busto

Obiettivo estensione dei muscoli pettorali

Stretching → 2 Muscoli flessori dell'anca

Esecuzione appoggiare a terra un ginocchio, la gamba posteriore poggia sulla punta dei piedi. Il busto rimane eretto.

Spostare il peso in avanti e verso il basso, spingere l'anca in avanti verso il basso

Obiettivo estensione dell'*iliopsoas*, il muscolo flessore dell'anca

Stretching → 3 Coscia posteriore

Esecuzione

sdraiati sulla schiena, tendere una gamba a terra, con le mani tirare l'altra gamba verso il busto, tendendola il più possibile, piegare la punta del piede verso il basso per aumentare l'estensione.

Obiettivo

estensione della muscolatura posteriore della coscia (*hamstrings*) e dei polpacci

Stretching → 4 Coscia anteriore

Esecuzione

appoggiare a terra un ginocchio, il piede della gamba posteriore poggia sulle punte, il busto rimane eretto, afferrare la caviglia con la mano e tirare il piede verso le natiche (se non riuscite a tenere la caviglia con la mano, avvolgete un fazzoletto intorno al piede e tirate), non inarcare la schiena!

Se non riuscite a tenere la caviglia con la mano, avvolgete un fazzoletto intorno al piede e tirate!

Obiettivo

estensione della muscolatura anteriore della coscia (*quadricipiti*)

Stretching → 5 Glutei

Esecuzione seduti sul bordo della sedia con il busto eretto, appoggiare un piede sul ginocchio dell'altra gamba, sollevare dapprima il bacino e poi premere con la mano il ginocchio verso il basso, finché non si percepisce una tensione nei glutei

Obiettivo estensione della muscolatura dei glutei (*M. glutaeus*)

Stretching → 6a Muscoli superficiali del polpaccio

Esecuzione piegare una gamba e tendere l'altra all'indietro, il tallone rimane appoggiato a terra, il piede è diritto, appoggiare gli avambracci contro una parete

Obiettivo estensione della muscolatura superiore del polpaccio (*M. gastrocnemius*)

Stretching → **6b Muscoli profondi del polpaccio**

Esecuzione piegare una gamba, flettere leggermente il ginocchio della gamba posteriore, il tallone rimane appoggiato a terra, il piede rimane diritto, appoggiare le mani alla parete, il ginocchio viene piegato leggermente, il tallone rimane appoggiato a terra

Obiettivo estensione della muscolatura profonda del polpaccio (*M. soleus*)

Stretching → **7 Nuca**

Esecuzione in piedi o seduti, passare una mano sopra la testa e tirare da un lato, il braccio opposto è teso verso il basso

Obiettivo estensione della muscolatura laterale della nuca

Stretching → **8 Estensione in diagonale**

Esecuzione sdraiati sulla schiena, piegare ad angolo una gamba e appoggiarla sopra l'altra, con la mano premere leggermente il ginocchio verso il basso, tendere l'altro braccio in diagonale verso l'alto come se qualcuno lo stesse tirando

Obiettivo estensione della muscolatura pettorale, miglioramento dell'elasticità della colonna vertebrale

Divertimento per tutta la famiglia

La donna e l'uomo possono passare (o meglio barare) nella vita anche senza sport, seguendo l'esempio di Churchill, e ripetere ostinatamente: «Fitness, movimento, alimentazione sana – non fanno per me. Sono cose per gli altri.» Con una strenua difesa questi contemporanei riescono forse anche ad evitare ogni tipo di attività sportiva, tuttavia non possono sottrarsi all'argomento. Attivo o passivo – lo sport ci accompagna per tutta la vita.

È bene iniziare presto

Di scuse superficiali degli adulti per non dover praticare uno sport ce ne sono tante. Eppure al giorno d'oggi la vita di noi tutti comincia in modo davvero promettente. Già nei corsi di nuoto per neonati bebé di qualche giorno appena sguazzano in acqua con mamma o papà e fanno le prime esperienze di fitness. Due o tre anni dopo si provano già gli esercizi agli attrezzi. Nell'ormai diffusa ginnastica per mamma e bambino o papà e bambino le marche Kettler & Co. non vengono ancora impiegate. Ma già la trave e il quadro svedese invogliano i piccoli a molti esercizi di power. I bambini si divertono e anche i genitori si mettono in moto facendo le capriole.

Purtroppo ciò che sembra avviato in modo così dinamico ed esemplare con il motto «Fit, Fun, Familiy» troppo spesso termina così improvvisamente come è iniziato. Invece con questa struttura di fitness così ben diffusa si potrebbe porre la base ideale (per le famiglie) per una vita piena di slancio. Peccato che il fitness familiare in molti casi termina bruscamente con l'indipendenza dei figli. Eppure un'attività praticata in comune potrebbe offrire un vero divertimento, ora che il livello di prestazione tra genitori e figli si equivale.

Incominciare a muoversi insieme

A dire il vero lo sappiamo tutti: ci muoviamo troppo poco. Ma come capita spesso la mente è forte, ma la carne purtroppo è debole. Chi preferisce stare seduto sul divano, non può attendersi dai figli che vadano fuori con gioia a saltare alla corda o a giocare a palla, poiché i genitori sono chiari modelli e sono proprio coloro che mostrano gli esercizi ai bambini piccoli. Ma come si può cambiare questo modello di comportamento?

Per essere sano il movimento deve soprattutto divertire.

E ci si diverte molto di più se tutta la famiglia fa del moto insieme!

Pronti – partenza – via

Sfogarsi, correre, andare in bicicletta – i bambini vogliono action! Che non è solo sana, ma è anche importante per il loro sviluppo. Ad ogni età vi è qualcosa di nuovo da imparare e da provare. Voi come genitori potete sostenere la voglia di movimento dei vostri figli con offerte e idee mirate, che siano un divertimento per tutta la famiglia. Sarà fantastico, se parteciperete anche voi!

Sin da piccoli

Già con i bambini di tre anni si può giocare a «prendersi» o a «nascondino», correre sui prati, saltare piccoli ostacoli e arrampicarsi. Anche ai grandi a volte cola il benefico sudore. Rispettando la tenera età, in questo periodo si possono anche fare delle passeggiate in triciclo, che lasciano sfiniti sia il bambino che pedala sia i genitori che spingono. Il gioco della palla offre inoltre una vasta gamma di possibilità di movimento: prendere, tirare, rimbalzare, rincorrere, inchinarsi, alzare, mirare, bilanciare. È ovvio che in questa fase il divertimento è al centro dell'attenzione e il movimento sano si aggiunge del tutto gratuitamente.

Rolling, rolling ...

Più tardi si possono considerare già le prime gite. All'inizio i bambini più piccoli preferiscono forse ancora il buon vecchio monopattino oppure, grazie a un fulminante revival, i modelli più moderni come il Micro Scooter o il Kick Board; i genitori li accompagnano pattinando con gli Inline Skates. Il potenziale sportivo dell'Inline Skating è molto ampio. Non esiste quasi nessun altro sport per il tempo libero che offra così tante possibilità e variazioni per persone di ogni età. Che si tratti di passatempo, allenamento di fitness o prestazione sportiva, di sport con «Kick» nel Pipe o Pool oppure tranquilla e divertente passeggiata insieme a tutta la famiglia su un sentiero lungo il lago – l'Inline Skating è proprio il tipo di sport trendy e fun dei giorni nostri. Per poter poi pattinare correttamente è assolutamente indispensabile impadronirsi di una tecnica di skating sicura. I corsi e le scuole speciali di Inline offrono una formazione professionale per divertirsi in modo sicuro sulle rotelle!

In bicicletta

Più tardi si faranno delle gite su due ruote. Che cosa c'è di più bello che attraversare la campagna in bicicletta e godersi i molteplici panorami della Svizzera lontani dal traffico. Il nostro paese dispone di una rete eccellente di sentieri per gite in bicicletta, con soluzioni adatte per ogni gusto. Sono molto popolari anche le gite in bicicletta organizzate a livello regionale, che offrono la possibilità di cambiare e di mantenersi in regolare movimento. Chi desidera muoversi in modo più intenso e sportivo, può delle gite in gruppo con l'arrampichino, aggiungendo al bilancio del movimento un paio di metri d'altezza in più e qualche perla di sudore in più.

Perché guardare lontano?

Chi ora ha l'impressione che il moto e l'attività sportiva debbano svolgersi per forza fuori casa si sbaglia. Persino a casa si può essere attivi in molti modi. Il gioco del volano, la palla a mano, la corsa nei sacchi, il salto alla corda o il ping-pong garantiscono ancor'oggi un alto fattore di divertimento e mettono in movimento la circolazione di grandi e piccini.

Dove si muovono i piedi

Tra le forme (di sport) più semplici vi sono le passeggiate. – Sono divertenti e sane. Dato che si cammina all'aperto, fanno bene doppiamente, in quanto la luce influisce positivamente sull'umore e su alcuni processi metabolici del corpo. Soprattutto è importante godersi la passeggiata. Se ci sono dei bambini, non stancateli troppo con un percorso lungo e faticoso. Se poi nel cielo azzurro splende anche il sole e dal fuoco del picnic si diffonde il profumo appetitoso di una salciccia arrostita, il quadro è perfetto.

Chi desidera il tutto un po' più dinamico, può scambiare gli scarponi con delle scarpe da corsa: si lascia la poltrona dell' ufficio o il banco di scuola e via a godersi la vita! Camminare è semplice, conveniente e salutare in ogni senso. Chi corre regolarmente, sa che la corsa significa molto di più che prestazione muscolare e salute. I corridori congiungono con il loro sport in particolare anche il divertimento, la possibilità di bruciare i grassi e la gioia di vivere.

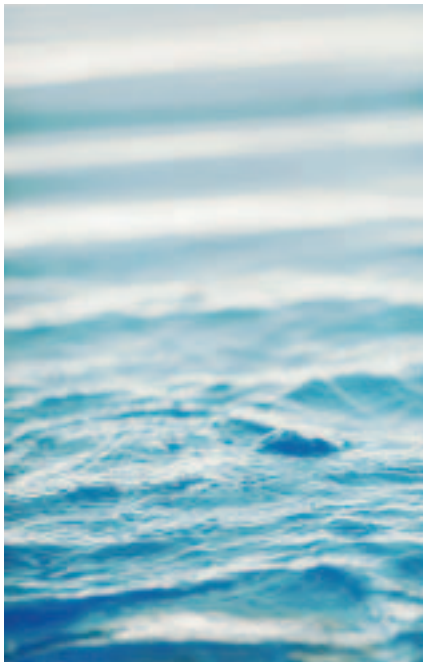
Per cambiare, si può anche fare tranquillamente un percorso vita, che abbina la corsa agli esercizi di resistenza, forza e agilità. Dal 1998 in Svizzera sono stati riattati 500 percorsi vita secondo le più recenti conoscenze nel campo dello sport e della promozione della salute: non più stazioni con esercizi prestabiliti, ma all'inizio e alla fine una stazione con degli esercizi di pre-estensione e post-estensione, e tra questi 13 stazioni con due o tre esercizi a libera scelta, facili da eseguire. A seconda dell'obiettivo o della voglia, dall'offerta complessiva di un percorso vita lungo circa due chilometri si può comporre un programma di allenamento personale. Grazie a queste possibilità di variazione individuali, il percorso vita offre un campo ideale per praticare un'attività sportiva proprio per le famiglie.

Nuotare (non solo!) in estate …

Muoversi come un pesce nell'acqua è una bella sensazione e inoltre un evento sportivo. Il nuoto ci accompagna fin da bambini ed è legato a esperienze meravigliose: quando per la prima volta abbiamo trovato il coraggio di andare nell' acqua «profonda», le prime bracciate senza i «braccioli», poter andare da soli in piscina con gli amici, il primo salto da un trampolino di 1 metro o di 3 metri e tutto il repertorio «sott'acqua». Crescere giocando nel mondo dell'acqua è ideale e importante, poiché senza saper nuotare sarebbe pericoloso praticare tipi di sport o hobby come il surf, la vela, la canoa o il kajak, il rafting o le gite in gommone.

E poi che cosa sono le vacanze al mare senza poter nuotare, andare con la maschera sott'acqua e fare le immersioni? È ovvio: per praticare il nuoto come attività sportiva non è assolutamente necessaria l'acqua di mare. In estate sono ideali anche le nostre piscine all'aperto e i laghi e in inverno le piscine coperte. E per cambiare, una volta tanto perché non giocare una partita di pallanuoto anziché fare solo delle vasche? L'idea piacerà soprattutto ai bambini ed è garantito che tutti si sentiranno davvero in piena forma.

Il nuoto è un tipo di sport per tutta la vita e anche uno dei più sani. Inoltre si può nuotare fino a tarda età. Mentre per i bambini e gli adolescenti è importante soprattutto l'elemento ludico (sfogarsi nell'acqua, giocare a palla, saltare dal trampolino, nuotare sott'acqua), gli adulti o le persone più anziane possono nuotare per mezz'ora a intervalli più lunghi. Importante: non contano la velocità o il tipo di stile, bensì il godimento!



… sciare in inverno

Gia si diffonde il buon umore al solo pensiero del manto bianco scintillante, delle vette innevate e della neve fresca e soffice sotto gli sci. Lo sci è lo sport incontrastato dell'inverno. È un tipico sport familiare in cui tutti, dai piccoli ai grandi, si divertono. Sciare fa bene alla coordinazione e in particolare offre un alto valore di divertimento e di avventura. Anche se i kids preferiscono lo snowboard più di moda, il piacere di praticare insieme lo sport nella neve è possibile. E chi non ne ha abbastanza, può prendere una slitta o un bob e scendere insieme giù per i pendii oppure costruire con i bambini un pupazzo di neve.

Entrare nel mondo di un'associazione

Noi viviamo in un'epoca in cui le strutture sociali sono fortemente mutate. All'immagine tradizionale della famiglia si sono aggiunte numerose varianti. Le istituzioni come le associazioni o i gruppi sportivi che permettono alla famiglia di praticare delle attività in comune o, in caso di differenti interessi, offrono un punto di riferimento per tutti, hanno una particolare importanza per la coesione della famiglia attiva.

Per i bambini, i loro genitori, i nonni e per gli altri familiari l'associazione sportiva offre un ambiente sociale con delle possibilità di avvenimenti e di sviluppo. Il quadro di una «famiglia in seno dell'associazione» può essere variegato, se i membri della famiglia trascorrono una parte del loro tempo nella comunità dell'associazione praticando lo sport, come assistenti e aiutanti o in qualità di promotori o di dirigenti. In molte associazioni ogni membro della famiglia può trovare un interesse. Dal bambino fino ai nonni e bisnonni vi è un programma di movimento, di gioco e di sport orientato ai vari gruppi target.

Nelle associazioni sportive vi sono delle offerte per tutti i gusti: ginnastica, atletica leggera, nuoto, judo, karaté, pingpong, calcio, ecc. Tutti questi sport hanno in comune l'elemento del gioco che dappertutto è posto chiaramente in primo piano. In ogni attività sportiva il piacere di muoversi è l'obiettivo primario.

Capovolgere la situazione

Di solito i figli imparano lo sport dai genitori. Perché non capovolgere una volta tanto la situazione? Datevi una mossa e fate quello che fanno i vostri figli. Non importa il risultato: non deve essere uno sport praticato alla perfezione – ma sicuramente con un alto fattore di divertimento e – anche questo inusuale – a spese dei grandi. Con ciò l'obiettivo è già raggiunto: il movimento deve prima di tutto apportare uno svago benefico. Risultato: lo sport familiare ha molti volti!

La febbre della competizione

Chi con l'andare del tempo non si accontenta di praticare soltanto uno sport in famiglia per «uso domestico», ha certamente la possibilità di aumentare la dose. Nelle competizioni la prestazione sportiva diventa misurabile. Il movimento con la famiglia si può vivere ancora più intensamente partecipando a eventi sportivi ufficiali. I più svariati eventi sportivi prevedono già delle speciali categorie per famiglie. L'offerta è grande: passeggiate, corse nei boschi, in montagna, in città, d'orientamento e di San Silvestro, manifestazioni di duathlon e di triathlon, circuiti per bicicletta, gite popolari ciclistiche, corse di arrampichini, Swiss Inline Cups o campionati di nuoto.

Il movimento in famiglia in modo diverso: giochi action in casa e all'aperto

Al **Volleyballon** si gioca in due squadre. Una fune marca la linea centrale. Come nella palla a volo entrambe le squadre cercano di tenere in aria la palla. Si fanno punti se nel campo avversario la palla scende sotto l'altezza del ginocchio del giocatore più piccolo. La variante per i più piccoli: ognuno deve cercare di tenere in aria un palloncino, ma non può toccarlo con le mani. Sono permessi degli strumenti come le racchette da volano, i cucchiai da cucina o i piatti di carta. Chi lascia cadere il pallone o lo tocca con le mani deve uscire dal gioco. Un ulteriore spasso per le orecchie: inserite un po' di zucchero nei palloncini.

Perché non trasformare una volta il vostro soggiorno in una discoteca? Nel **ballo Stop** un giocatore funge da discjockey – tutti gli altri ballano allegramente ai ritmi della musica pop (Hit parade). Ogni volta che il DJ interrompe la musica, tutti devono rimanere immobili nella loro posizione. Chi si muove per primo salta un giro.

Il **gioco dell'acrobata sulla corda** è un fantastico esercizio d'equilibrio. Una corda oppure una fune per il bucato viene posta sul pavimento. I bambini devono ballarci sopra uno dopo l'altro, mentre uno al centro mostra ciò che si deve ballare, per es. fare un leggero inchino. Un ombrello aperto aiuta a mantenere l'equilibrio. Le persone più allenate prendono una trave di legno rettangolare lunga circa due metri, la dipingono a colori vivaci e appoggiano le estremità su due mattoni.

On the move: perle di Wellfit in Svizzera

Per la sua tipica varietà, la Svizzera è il luogo ideale per svolgere diverse attività sportive nel tempo libero. Qui ogni gusto può trovare ciò che cerca. Le montagne e i laghi offrono tutto l'anno attività per gli appassionati della natura e dello sport. Diverse attività sportive come passeggiare, walking, correre, skating, bicicletta, mountainbike o sci, nuoto, vela, alpinismo, equitazione e tante altre sono possibili quasi fuori dalla porta di casa. Quindi lanciatevi nel divertimento sportivo «made in Switzerland»!

La Svizzera a piedi

Uno zaino con il necessario, un paio di scarponi e già ci si può mettere in marcia. Si ha bisogno di così poco e il risultato è così ricco. La Svizzera è un paradiso per gli uccelli migratori. Bisognerebbe avere una vacanza lunga tutta la vita per poter fare tutte le passeggiate. Ma un giorno solo o un paio di giorni sono già un buon inizio. Nella rete di oltre 65'000 chilometri di sentieri vi sono mete sempre nuove e promettenti.

Un ventaglio di idee e di proposte per passeggiate autunnali, in montagna, percorsi d'avventura per famiglie, walking nordico e percorsi per grandi distanze lo trovate sotto www.myswitzerland.com.

Le seguenti perle sono state estratte dalla rubrica «200 Escursioni/Sport»:

La Via Svizzera

La Via Svizzera racconta la storia svizzera nel paesaggio. L'opera comune dei Cantoni per festeggiare i 700 anni della Confederazione (1291–1991) inizia sul Rütli, il luogo di nascita della Confederazione e termina a Brunnen sulla piazza degli Svizzeri all'estero.

Senda Sursilvana

Questa alta via, che si snoda per 100km tra il passo dell'Oberalp e Coira, offre innumerevoli momenti di grande interesse storico-culturale e può essere suddivisa in varie tappe. La Senda Sursilvana attrae gli escursionisti poco allenati come anche quelli più esigenti

Labyrinth Adventure, Evionnaz

Concedetevi alcune ore di avventura ed evasione dalla quotidianità nel più grande labirinto naturale del mondo. Cercate il vostro percorso personale, superate gli ostacoli, accettate la sfida di scoprire in modo inusuale un imponente parco naturale vallesano con le sembianze del Cantone del Vallese.

Strada Alta

La splendida Strada Alta conduce per 40km in un magnifico paesaggio naturale e culturale, attraverso valli, paesi, stagni, torrenti, prati e boschi tra i monti della Leventina. Da Airolo fino a Bodio o a Biasca, restando sempre in quota oltre i 1000m s.m.

Cammino di Santiago di Compostela

Il pellegrinaggio ha una lunga tradizione. Già nel Medioevo milioni di persone, dirette a Santiago di Compostela per visitare la leggendaria tomba dell'apostolo Giacomo, attraversavano la Svizzera e la Francia.

Via culturale delle Alpi svizzere

La via culturale delle Alpi si snoda per 650 chilometri, dal Lago Lemano alla Val Müstair. Attraversa le quattro aree linguistiche, dieci cantoni e 15 passi alpini. Il punto più alto del percorso è il Passo della Verdina (2585m), mentre il punto più basso è il Lago Lemano con soli 372m s.m.

Val Verzasca

Una via dedicata all'arte: il «Sentierone» ha inizio a Mergoscia e attraversa tutta la Val Verzasca fino a Sonogno. Il percorso costeggia sempre il fiume, sulla sponda opposta alla strada cantonale.

Ulteriori informazioni:
www.myswitzerland.com
www.swisshiking.ch
www.railaway.ch

Let's walk

Sono sempre più numerose le svizzere e gli svizzeri che si entusiasmano per l'alternativa dolce al jogging. Il walking e la forma più dinamica, il nordic walking, stanno diventando uno sport di massa sempre più trendy.

Con il walking si allenano contemporaneamente la resistenza, la forza, il coordinamento e l'agilità. Allenandosi regolarmente si riduce il rischio d'infarto e si previene l'arteriosclerosi e l'ipertensione arteriosa, si rafforzano i muscoli delle gambe, del tronco e dei glutei e si ritarda la riduzione della massa ossea. Poiché un piede è sempre a contatto con la terra, lo sforzo per le articolazioni, i tendini e la colonna vertebrale e il rischio di lesione sono molto bassi.

Nel walking nordico il tradizionale walking diventa un allenamento per tutto il corpo utilizzando dei bastoni speciali. Come nello sci di fondo, il walking nordico non impiega solo le gambe e le natiche, bensì tutti i muscoli principali del tronco: pancia, spalle, torace, braccia e schiena vengono rafforzate. Poiché i bastoni riducono lo sforzo della schiena e delle articolazioni delle ginocchia e dei piedi, le forze d'impatto si riducono ancora di un terzo rispetto al walking normale. Per questa ragione il walking nordico è adatto anche per le persone con soprappeso e per quelle con problemi alla schiena.

Alla sua popolarità ha contribuito molto lo **Swiss Walking Event** che dal 2000 si svolge ogni anno a Soletta. I partecipanti possono scegliere tra il walking classico e il walking nordico. Su percorsi di 6, 10.5 e 21.1 chilometri si pratica il walking muovendo ritmicamente le braccia e i bastoni oscillanti – il tutto senza stress, per la pura gioia di partecipare e di essere attivi.

Gli Swiss Walking Events di Soletta si svolgono sempre in una domenica all'inizio di settembre. L'invito alla partecipazione si può trovare sotto www.ryffel.ch.

Gli **Helsana swiss running walking trails** sono percorsi di circa 5 km, lungo i quali, a distanze regolari, sono sparse delle apposite tavolette che indicano le basi per il running, il walking e il walking nordico. Queste tavolette contengono le informazioni basilari sulla giusta tecnica, su una sana intensità di sforzo, sugli esercizi per rafforzare i muscoli e per dilatarli e sull'allenamento per la coordinazione. Questi trails si basano sui Cors'incontro (Laufträff) nella Svizzera tedesca.

Ulteriori informazioni:
www.helsana.ch/trail

Nordic Walking Trail sul Pizol

Il sentiero vi conduce a quota 2200 m s.m. dalla stazione di Pizolhütte fino alla stazione di Laufböden e ritorno attraversando un fantastico paesaggio. Il sentiero ben marcato è accompagnato da cartelli didattici che vi introducono a questo tipo di sport. I bastoni si possono noleggiare alla stazione di Pizolhütte presso l'impianto della seggiovia:
Pizolbahnen AG, telefono 081 720 48 20

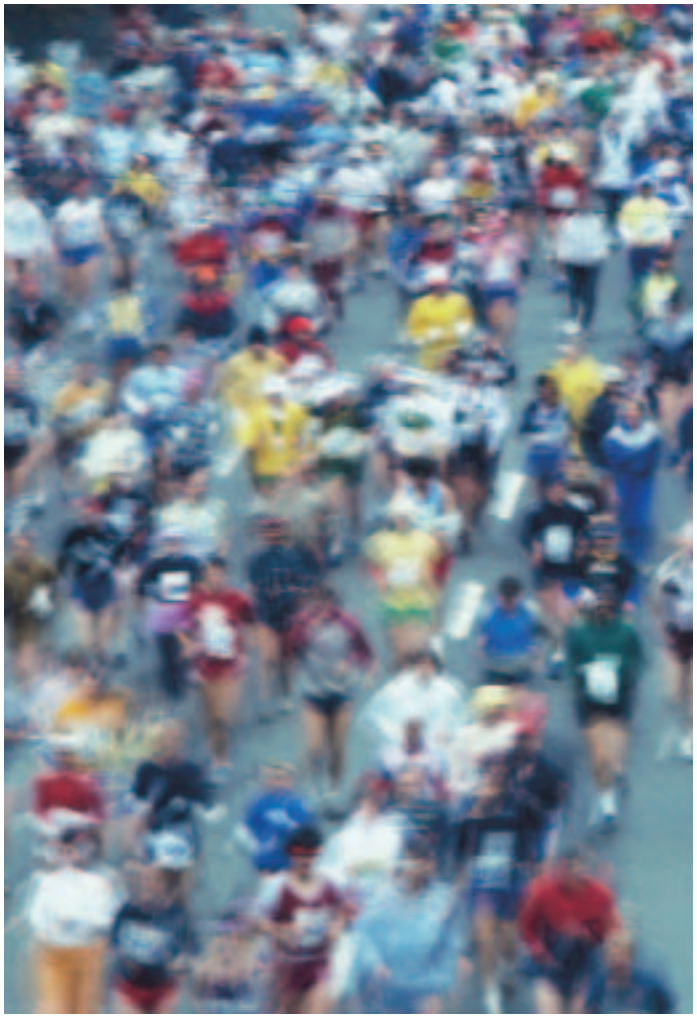
Fate come vi piace: jogging, passeggiate, corsa

In Svizzera le camminate o appunto il running sono lo sport popolare numero uno. Ogni anno si tengono circa 700 Running-Events praticamente senza limiti. In alta montagna, attraverso le città, durante il giorno o la notte, d'estate o d'inverno – non esiste quasi nessun angolo della Svizzera in cui non si possa camminare. La seguente scelta vi offre tante camminate per sconfiggere la frustrazione della vita quotidiana:

- 20 km de Lausanne
- Altstätter Städtlilauf
- Bieler Lauftage
- Course de l'Escalade, Geneva
- Frauenfelder Stadtlauf
- Frauenlauf, Berna
- Glarner Stadtlauf
- Gletscherlauf Aletsch
- Gossauer Weihnachtslauf
- Grand-Prix di Berna
- Greifenseelauf, Uster
- Internationaler Matterhornlauf
- Jungfrau-Marathon, Interlaken
- Kerzerslauf
- Luzerner Stadtlauf
- Murtenlauf

- Rapperswiler Schlosslauf
- Silvesterlauf Zürich
- Swiss Alpine Marathon, Davos
- Winterthur Marathon
- Zürich Marathon

Ulteriori informazioni:
www.swissrunners.ch



Tanto movimento sulle ruote

Proprio su due ruote si può vivere e conoscere a fondo la Svizzera in tutte le sue sfaccettature. Con gli skates, in bicicletta o in mountainbike tutto è ancora più divertente.

Il boom dello skating

Nessun altro paese al mondo ha una densità maggiore di skater della Svizzera. Gli skate-freaks hanno a disposizione le tre skatelines Reno, Rodano e Mittelland. Questi percorsi lunghi oltre 600 km sono tutti asfaltati e costeggiano in gran parte le sponde di fiumi o laghi e hanno quindi pochi dislivelli. Qui lo skating è particolarmente attraente anche per le famiglie con bambini.

Per cambiare una volta tanto, consigliamo l'Outdoor Skatefun su una superficie di 7000 m², il più grande parco di skating in Europa – con Inline School e Rental Shop. Da anni in questo **parco di Sattel** si incontrano tutti coloro che hanno una tavola, un asse o delle rotelle; il parco è a disposizione degli appassionati di pattini in linea, snakeboard e skateboard, pattini a rotelle e BMX di tutti i livelli di capacità e d'età.

La Svizzera in bicicletta

Nove percorsi, collegati l'uno con l'altro e dedicati agli amanti della bicicletta, attraversano tutte le regioni della Svizzera per una lunghezza complessiva di 3300 chilometri, permettendo di vivere un'esperienza unica. Viaggiando su strade per la maggior parte asfaltate ma poco frequentate, attraversate fantastici paesaggi, paesi e città, costeggiate laghi, attraversate passi alpini e valli. Mettetevi in sella, perché vale la pena di fare un paio di unità di movimento in Svizzera, il paese delle biciclette – il divertimento è compreso!

Ancora più attivi in mountainbike

Percorsi stupendi, una grande quantità di tratti downhill e magnifici eventi fanno battere il cuore di ogni biker. Diverse regioni invitano ad avventurarsi con l'arrampichino su percorsi segnalati. Chi desidera programmare personalmente il percorso, trova in commercio una quantità di eccellenti guide con itinerari e cartine per tutti i gradi di difficoltà. Così è certo che ogni giro diventerà una vera e propria avventura nel favoloso paesaggio delle nostre montagne svizzere!

Ulteriori informazioni:
www.mtb.tourfinder.net
www.nightskate.ch
www.railaway.ch
www.rentabike.ch
www.rollerpark.ch
www.swiss-cycling.ch
www.swiss-inline-cup.ch
www.swiss-skate-map.ch
www.tourenguide.ch
www.veloland.ch

slowUp – Ulteriori informazioni

L'idea è semplice: giovani e vecchi, single, coppie, famiglie con o senza figli o gruppi possono camminare, passeggiare, fare walking, correre, pattinare o pedalare tranquillamente sulla strada. Gli slowUps sono delle feste all'insegna dell'incontro e della Human Powered Mobility, ovvero del movimento prodotto con i propri muscoli. Questi eventi a cui partecipano da 10'000 fino a 50'000 persone si svolgono in una regione dal paesaggio interessante, su strade cantonali o comunali possibilmente piane, bloccate al traffico automobilistico, con una lunghezza da 20 a 50 chilometri. Si possono scegliere individualmente la velocità, la distanza e le pause. Uno slowUp offre la possibilità di arrivare con i mezzi pubblici e un attraente programma di cornice culinario, culturale e sportivo.

In Svizzera l'idea dello slowUp è stata concepita nell'ambito del progetto Expo.02 «Human Powered Mobility» della fondazione Veloland Svizzera. Nel settembre del 2000 circa 25'000 persone hanno partecipato al primo slowUp intorno al Lago di Morat. Da allora si tengono degli slowups anche al Lago di Sempach e di Costanza:

Ulteriori informazioni:
www.slowUp.ch

Acqua-fitness

In acqua sono tutti uguali. Chi è ben allenato o meno, chi ha qualche chilo di troppo, chi è snello, giovane o vecchio, ognuno può muoversi in acqua e opporre il corpo alla resistenza naturale dell'acqua.

Aqua-Fit

Per la ginnastica acquatica di grande effetto con allenamento integrato camminando nell'acqua è necessario uno speciale giubbotto salvagente (Wet Vest) munito di galleggianti. Con l'Aqua-Fit si allenano l'agilità, la forza, il coordinamento e la resistenza senza sforzare le articolazioni. Inoltre ha un effetto preventivo contro i dolori alla schiena e nella zona dell'osso sacro. È adatto per gli sportivi del tempo libero, per quelli che praticano lo sport a livello salutare, per le persone poco abituate a muoversi in acqua e per le persone meno allenate di ogni fascia d'età. Molte piscine coperte offrono dei corsi e chi desidera provare una volta tanto il vento della competizione, può partecipare alla traversata ormai tradizionale del Greifensee. Negli ultimi otto anni la distanza di 1.3 km tra Maur e Niederuster è stata percorsa da migliaia di persone facendo jogging nell'acqua.

Per ulteriori informazioni sulla prossima traversata del lago:
www.ryffel.ch

Naturalmente in Svizzera esistono molte altre possibilità per sentirsi con un pesce in acqua:

In canotto o in canoa sull'Aare

Divertirsi allegramente tra le fresche correnti dell'Aare! Viaggio sull'Aare, da Thun a Berna, in canoa o in canotto pneumatico.

Alpamare Pfäffikon SZ

Il più grande parco acquatico coperto in Europa offre dal Wellness all'Action, tutti i divertimenti che hanno a che fare con l'acqua. Tra le attrazioni i più lunghi scivoli d'acqua d'Europa, la piscina coperta con le onde, la piscina fiume Rio Mare, le saune, l'idromassaggio e tante altre cose.

Baden, la città dei bagni piena di vita

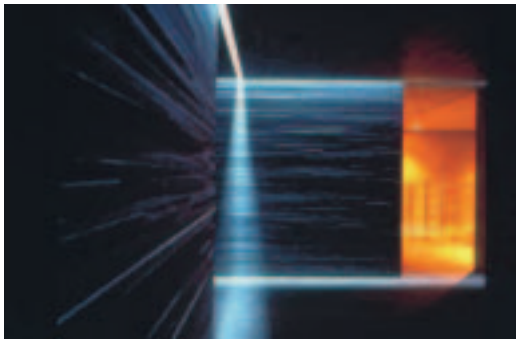
Già 2000 anni fa i romani utilizzavano l'acqua termale più ricca di sostanze benefiche della Svizzera. L'acqua piena di preziosi minerali sgorga a ben 47 °C da 19 sorgenti e aiuta a ritrovare l'equilibrio tra corpo, mente e anima.

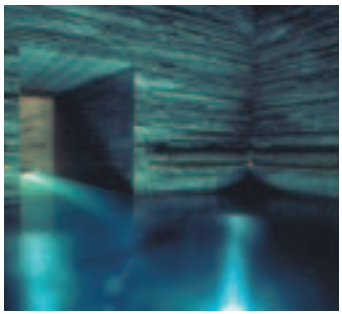
Burgerbad / Alpentherme di Leukerbad

Le acque curative di Leukerbad sono famose già dai tempi dei Romani. Tre milioni di litri di acqua termale scorrono ogni giorno nei suoi bagni pubblici e privati. Con ben 22 terme (all'aperto e al coperto) Leukerbad vanta la più vasta offerta termale delle Alpi europee.

Felsen-Therme di Vals

Vals è un intatto paesino Walser con le case in pietra. La Felsen-Therme è un impianto termale in pietra naturale locale. Il bagno ricostruito completamente nel 1996 offre delle esperienze mistiche-sensuali nell'architettura contemporanea di Peter Zumthor.





SWISS HOLIDAY PARK
Immer ein Erlebnis

Swiss Holiday Park Morschach

Lo Swiss Holiday Park è un enorme centro ricreativo e di wellness che esaudisce ogni desiderio. Il parco turistico e ricreativo riunisce su 180'000 mq attività ludiche e sportive per grandi e piccini. La vasta struttura balneare è punto di ritrovo obbligato per tutti i «pesciolini».

Centro termale e bagni nelle gole di Tamina, Bad Ragaz

La cultura balneare ricca di tradizioni di questo luogo ospitale attrae da secoli ospiti desiderosi di riposo e di relax. Una visita ai bagni termali «Tamina-Therme», aperti tutto l'anno, rinfresca e rinvigorisce corpo e anima.

CENTRE THERMAL
YVERDON-LES-BAINS

Centro termale di Yverdon-les-Bains

Nel Centro termale gli ospiti trovano relax e varietà, dentro e intorno all'acqua delle salutari sorgenti. Sono a disposizione due piscine all'aperto: una di rilassamento, a 34 °C, con idromassaggio gigante, docce per le spalle e getti di massaggio; l'altra di divertimento/sportiva, a 28 °C.

Ulteriori informazioni:
www.myswitzerland.com
(sotto la rubrica «200 Escursioni/Sport»)

In forma sulla neve

7300km di piste allettano a praticare lo sport invernale nelle montagne svizzere. Se preferite le piste o la neve soffice, i sentieri invernali o le piste di sci di fondo – la Svizzera, il paese della neve, ha ancora tante altre cose da offrirvi: le piste per le slitte, per camminare con le racchette da neve, lo Snow Walking, il pattinaggio sul ghiaccio, il Curling, ecc.

Numerose manifestazioni promettono inoltre un vero spirito di competizione e soprattutto tanto divertimento. Con il patronato dello Swiss Ski vengono organizzate diverse manifestazioni:

- 22 gare di sci per famiglie «Rivella Family Contest» con circa 10'000 partecipanti
- discese popolari con gli sci
- il campo per la gioventù Swiss-Ski con 600 partecipanti ogni anno e 150 collaboratori che lavorano a titolo onorario
- giornata di sci di fondo per i giovani organizzata dallo Swiss-Ski con 500 partecipanti
- offerte per gare di sci per i seniores, lo Swiss-Loppet, le gare popolari di sci di fondo
- le manifestazioni di Snowboard: Swiss Snowboard Trophy
- i corsi di formazione e di perfezionamento per le guide che organizzano le gite sugli sci, per i dirigenti dei corsi J+S di sci e di snowboard, corsi di perfezionamento nel campo amministrazione/organizzazione per i quadri degli sci-club
- Swiss-Ski Grand Prix Migros, gara per i giovani con 6000 partecipanti
- campo per la gioventù per lo sci di fondo
- Swiss Nordic Day

Rivella Family Contest

Queste gare di sci per famiglie sono ripartite su 22 stazioni di sport invernali in tutta la Svizzera ed essendo un'offerta di sport di massa risparmiano i portafogli dei genitori – inoltre fanno battere il cuore dei bambini. Tutti i membri della famiglia devono portare a termine un percorso facile senza stress e nervosismo. Il tempo viene fermato nel momento in cui tutti membri della famiglia hanno superato il traguardo. Queste gare si tengono ogni domenica dalla fine di dicembre fino a marzo inoltrato in tutta la Svizzera.

Grand Prix Migros

Il Grand Prix è la gara alpina più amata dai giovani. Che cosa non si può vincere e ammirare in questa competizione: giovani sciatori accomunati dalla stessa passione, l'area Migros Fun & Win, giochi, test di sci Nordica, vitto fornito da Carne svizzera e consigli per applicare la sciolina Toko prima della partenza. Vi aspettiamo sulle piste di sci!

Swiss Snowboard Trophy

Per tutti coloro che praticano lo snowboard lo Swiss-Ski organizza ogni anno la serie di eventi che porta il nome di Nokia Swiss Snowboard Trophy. Niente stress, tanto fun e premi all' ultima moda in palio per tutti i partecipanti, per quelli ambiziosi o per «quelli che vogliono solo divertirsi». Dodici eventi ripartiti in tutta la Svizzera con diverse discipline come Snowboardercross, Giant Slalom, Parallel Slalom, Halfpipe e Obstacle Course garantiscono un grande divertimento sull'elemento bianco.

Swiss Nordic Day

Durante la giornata gratuita dello sci di fondo per i giovani e i meno giovani, potete approfittare di una lezione gratuita dei nostri professionisti dello sci di fondo, mentre i vostri figli imparano lo sci di fondo nel fantastico Funparc. L'attrezzatura si può noleggiare sul posto.

Lo Swiss Nordic Day si svolge al sabato, normalmente da gennaio fino all'inizio di febbraio, contemporaneamente in diverse stazioni sciistiche della Svizzera.

Ulteriori informazioni:
www.swiss-ski.ch
www.tourenguide.ch

Qualche perla da leggere

- Ulrich Strunz:
  Sempre in forma.
  L'ABC del fitness,
  Brossura, L'Airone (Roma), 2003

- Melania Mannoni:
  Benessere e salute per il tuo bambino. In armonia con la natura,
  Brossura, Xenia, 2002

- Manlio Cipolla,
  Antonella Fedeli, Ezio Giani:
  Le 10 regole per essere in forma. L'alimentazione ideale e l'attività fisica più appropriata per sentirsi bene,
  Cartonato, Armenia, 2000

- Monika Reiz:
  Il tuo corpo dice. La salute nel linguaggio segreto del nostro organismo,
  Cartonato, Xenia, 1995

- Christof Baur/Bernd Thurner:
  Fit & Faul,
  Midena-Verlag, München

- Dieter Grabbe:
  Move & Relax,
  Südwest-Verlag, München

- Doris Burger:
  Fitness Fun Action,
  BLV-Verlag, München

- Doris Burger:
  Fitness für Gestresste,
  BLV-Verlag, München

- Doris Burger:
  Fitness statt Diät,
  BLV-Verlag, München

- Dr. med. Ulrich Strunz:
  forever young – Das Erfolgsprogramm,
  GU-Verlag, München

- Dr. med. Ulrich Strunz:
  Nordic Fitness,
  Heyne-Verlag, München

- Dr. Michael Despeghel-Schöne:
  Fitness für faule Säcke,
  VGS-Verlag, Köln

- Manfred Grosser/Stephan Starischka/Elke Zimmermann:
  Das neue Konditionstraining,
  BLV-Verlag, München

- Matt Roberts:
  Fit in 90 Tagen,
  Dorling Kindersley Verlag, Starnberg

- Matt Roberts:
  Fitness for Life,
  Dorling Kindersley Verlag, Starnberg

- Mihaly Csikszentmihalyi/Susan A. Jackson:
  Flow im Sport,
  BLV-Verlag, München

- Oliver Barteck:
  Fitness Manual,
  Könemann Verlag, Köln

- Thorsten Tschirner:
  8 Minuten sind genug!,
  GU-Verlag, München

- Walter Tokarski/Klaus Euteneuer-Treptow/Beate Wagner-Hauthal (Hrsg.):
  Ein Leben lang in Schwung (Band 1 & Band 2), Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Indicazione della fonte:
le perle Wellfit ci sono state messe gentilmente a disposizione da parte di Svizzera Turismo e da diverse istituzioni.

Impressum

«Move!» – Una guida Mepha per rimanere sani

Tiratura
29'000 Ex. (tedesco, francese, italiano)

Concezione
Dr. Hans Balmer SA, 4601 Olten

Créative-Atelier Salzmann GmbH, 4656 Starrkirch-Wil

Redazione
Dr. Hans Balmer, Silvia Bau, Jonas Hänggi, Dr. Toni Held, Rennbahnklinik Muttenz, Simone Theiler, Kurt Zobrist

Fotografie esercizi fitness
Stefan Hofmann, ph7, 2500 Biel

Traduzione
Patricia Lambelet, Agence Iff, 1673 Promasens

Roberto Stürchler, lic. oec. HSG und Partner GmbH, 6374 Buochs

Composizione, produzione
Peter Salzmann, Anita Walter

Tipografia
Brogle Druck AG, 5073 Gipf-Oberfrick

Indirizzo per informazioni
Mepha Pharma SA
Dornacherstrasse 114
Postfach 445, 4147 Aesch BL
Telefono 061 705 43 43
Telefax 061 705 43 85
www.mepha.ch

mepha

In collaborazione con:

PRAXISKLINIK
RENNBAHN
Orthopädie, Sportmedizin

mepha

Mepha Pharma SA
Aesch/BL
www.mepha.ch