

# Muoviti che ti fa bene!

Come e dove fare sport nelle aree verdi di Cesena





COMUNE DI CESENA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda - Unità Sanitaria Locale di Cesena



Wellness  
FOUNDATION

# Muoviti che ti fa bene!

## Un impegno comune per la Salute dei cittadini

Il progetto “Muoviti che ti fa bene!” vede Comune di Cesena, Asl, Wellness Foundation e Technogym insieme per promuovere la Salute e il Benessere dei cittadini attraverso il movimento e l’attività fisica nelle aree verdi della città.

I due partner istituzionali Comune e ASL, insieme alla Fondazione della famiglia Alessandri e a Technogym, intendono così rafforzare il percorso di promozione di sani stili di vita tra la popolazione di questo territorio, già da qualche anno avviato con i Piani per la salute ed il benessere dei cittadini, proponendo un approccio basato sulla concezione del movimento come elemento fondamentale per l’equilibrio psicofisico della persona.

Il progetto è frutto di una sinergia tra aziende pubbliche e private che hanno avuto la capacità di far coincidere cultura aziendale, interessi diffusi e responsabilità sociale d’impresa e vede ciascuno fare la propria parte: il Comune attento da sempre al benessere dei cittadini anche attraverso la promozione della sana alimentazione nelle scuole, per questo progetto mette a disposizione i parchi e le aree verdi della città, l’Asl le competenze dei propri professionisti per diffondere comportamenti salutari e corretti stili di vita e per sensibilizzare tutti gli interlocutori sulla necessità di fare del movimento la “miglior medicina” per prevenire tante malattie del nostro tempo, Wellness Foundation e Technogym le proprie competenze specifiche e le risorse per promuovere l’attività fisica gratuita nei parchi.

In concreto il progetto propone – con il coinvolgimento di medici, istituzioni scolastiche, associazioni di volontariato, associazioni sportive – lo svolgimento di attività fisica gratuita nelle aree verdi della città e la divulgazione di materiali informativi che spiegano ai cittadini perché muoversi “fa così bene”. Il concetto di Wellness, caposaldo della filosofia Technogym e principio cardine della Sanità pubblica per la promozione della salute, si ispira proprio a questo: un programma orientato a un approccio mentale positivo, attraverso l’educazione ad una regolare attività fisica e ad una corretta alimentazione per la prevenzione delle malattie croniche e il miglioramento della qualità della vita delle persone.

**Paolo Lucchi**  
Sindaco di Cesena

**Maria Basenghi**  
Direttore Generale  
AUSL Cesena

**Nerio Alessandri**  
Presidente Technogym  
e Wellness Foundation



## CESENA: UNA CITTÀ VERDE

Tra parchi, giardini e corridoi naturali sono più di 250 le aree verdi distribuite sul territorio comunale di Cesena, per un totale di 246 ettari. L'attenzione per l'ambiente ha portato, soprattutto negli ultimi anni, a cospicui investimenti per l'allestimento di aree pubbliche volte all'aggregazione e attività all'aperto (più di 18 milioni di euro) e a iniziative innovative come "Un albero ogni nuovo nato", avviato negli anni Novanta.

Questo dvd offre una carrellata delle attività sportive che si possono praticare gratuitamente all'aperto a Cesena, dal walking alla corsa, dalla bicicletta ai percorsi vita, sottolineando l'importanza che il movimento, assieme a una corretta alimentazione, ha per la nostra salute. Le riprese sono state realizzate in sei aree: Parco naturale del fiume Savio, Parco dell'Ippodromo, Parco per Fabio, Pista ciclabile Cesena-Cesenatico, Percorso dei Gessi e Parco Fornace Marzocchi (Vigne).

**Parco naturale del fiume Savio.** Lungo il fiume Savio esistono due percorsi molto diversi fra loro. A monte del Ponte Vecchio ci si inoltra nel Parco Naturale del Fiume Savio, si sfiorano campi coltivati e ci si addentra nella fitta vegetazione della riva del fiume. Il percorso si snoda in entrambe le rive per un totale di circa 10 km. A valle del Ponte Vecchio è stato invece allestito il frequentatissimo percorso ciclo/pedonale del fiume Savio, 22 km fra andata e ritorno che si snodano per lo più lungo l'argine destro del fiume fino ai confini del comune di Cervia, all'interno dell'area naturalistica attrezzata nella frazione di Cannuzzo. All'altezza di S.Martino in Fiume un cartello segnala la possibilità di immettersi nel percorso "Cesena in Bici" che raggiunge la pista ciclo-pedonale del Rubicone-Pisciatello e il centro storico di Cesena.

**Parco dell'Ippodromo.** Con i suoi 116.000 metri, è il parco urbano più esteso di Cesena. Sorge a contatto con la riva destra del fiume Savio e con gli impianti sportivi e ricreativi dell'ippodromo. Per l'estensione e la collocazione vicina al fiume è un parco urbano con notevole interesse anche naturalistico. È attraversato da una pista ciclabile e attrezzato con numerosi impianti per diverse pratiche sportive: pista per skateboard, sentieri percorribili a piedi e in bicicletta.

**Parco per Fabio.** È un parco urbano attrezzato con giochi per i più piccoli; ha un'estensione di circa 34.000 metri. È stato allestito su un'area che faceva parte di una storica fornace. Offre un ampio campo da calcio, un percorso vita in mezzo al verde e un sentiero di un paio di chilometri nel quale è possibile fare jogging.

**Pista ciclabile Cesena-Cesenatico.** Consente di raggiungere Cesenatico dal centro storico di Cesena. A Macerone, da questa pista ciclabile ci si può immettere nel percorso "Cesena in bici" che, attraverso le antiche stradine della centuriazione romana, raggiunge il percorso ciclo-pedonale del Savio e ritorna al centro storico di Cesena con un anello lungo più di 50 km. L'intero percorso è segnalato e presso l'Ufficio Turistico del Comune di Cesena si può ritirare la planimetria. Il percorso Cesena-Cesenatico, nel tratto cesenate, è lungo circa 11 km, solo andata, di cui 4 attraverso le piste ciclabili del centro urbano e i rimanenti lungo quella allestita sull'argine destro del torrente Rubicone-Pisciatello.

**Percorso dei Gessi.** È la passeggiata ormai storica dei cesenati sulle colline della città, recentemente arricchita con deviazioni che raggiungono da una parte la valle del

Rio Marano, dall'altra quella del torrente Cesuola, offrendo un percorso di più di 20 km. Il tratto centrale, che corre lungo il crinale, su strada asfaltata, è ormai più frequentato delle vie del centro e le nuove deviazioni offrono scorci panoramici stupendi con la possibilità di sostare in aree attrezzate. Tutto il percorso è segnalato.

**Parco Fornace Marzocchi (Vigne).** Situato appena fuori dal centro storico, in zona Vigne (quartiere Cervese Sud), è tra le aree verdi più frequentate della città. Si estende per 3,2 ettari ed è circondato da un grande anello di cemento per le biciclette e il footing. Al suo interno, fra grandi prati verdi, si trovano attrezzi ginnici, giostre e altri giochi per bambini.



## MUOVERSI FA BENE!

I benefici fisici ottenuti con un'attività fisica mirata sono molteplici, "muoversi" diminuisce infatti i rischi di invecchiamento, sovrappeso e scarsa funzionalità dei sistemi organici. I miglioramenti che possiamo ottenere grazie al movimento fisico riguardano:

- **apparato osteoarticolare:** ridotto rischio di osteoporosi, miglioramento del tono, del volume e dell'elasticità dei muscoli;
- **apparato cardiovascolare:** riduzione degli accumuli di colesterolo e grassi che irrigidiscono le pareti delle arterie;
- **forma del corpo:** accresciuto consumo calorico, corpo più armonioso.

L'attività fisica, inoltre, regolarizza il sonno e l'appetito, stimola la produzione di endorfine, riducendo lo stress e l'ansia, e accresce la fiducia in se stessi.

### Non è mai troppo tardi

A qualsiasi età possiamo iniziare a muoverci e trovare l'attività fisica adatta alle nostre esigenze, ottenendo ottimi risultati. Le possibilità a nostra disposizione per tenerci in forma sono tante e variegate. I centri fitness nascono come funghi e propongono corsi per tutte le esigenze e livelli di allenamento. Non dimentichiamo, però, che il più grande – e anche il più economico – di questi centri lo abbiamo attorno a noi, a nostra disposizione 24 ore su 24: la natura. Le aree verdi, i parchi e i giardini presenti in città offrono la possibilità di un benessere psico-fisico a costo zero. Con un po' di impegno e qualche accorgimento ci scopriremo in poco tempo più in forma e perché no, più felici.





# L'ALLENAMENTO

Chiunque esegua un qualsiasi tipo di allenamento deve rispettare una regola generale: la progressività del carico. Imparate ad ascoltarvi, ricordate che è meglio essere meno allenati e più freschi che sovrallenati e incapaci di esprimere il proprio potenziale.

Per creare i giusti benefici, ma soprattutto per evitare pericolosi e fastidiosi infortuni, la singola seduta di allenamento si deve articolare in tre fasi: riscaldamento, allenamento (o condizionamento), defaticamento.

## Il riscaldamento

La modalità di esecuzione prevede il passaggio da esercitazioni più blande a movimenti più intensi. Si inizia solitamente con dello stretching in forma molto leggera e una camminata lenta per svegliare il corpo, specialmente se ci si allena di mattina, per passare poi a impegni più intensi.

## Lo stretching (allungamento muscolare)

Secondo la codificazione del suo inventore, Bob Anderson, ogni esercizio di stretching va eseguito nel seguente modo:

- **1° fase:** cercare una tensione “facile” da mantenere per una decina di secondi, senza molleggio, fino ad arrivare a una tensione “media”; a questo punto la sensazione di tensione dovrebbe diminuire pur mantenendo la posizione.
- **2° fase:** la tensione “di sviluppo” deve essere forzata e mantenuta per altri 15-30” circa, in modo statico senza molleggiare; da questa fase si ottiene lo sviluppo e l’aumento della flessibilità.
- **3° fase:** una volta esaurita la seconda fase vi è il mo-

mento del rilascio, che non deve essere brusco ma “accompagnato” in modo graduale per ritornare alla posizione originaria.



# L'ABBIGLIAMENTO

La scelta dei capi di abbigliamento è varia e personale, ma bisognerebbe sempre accertarsi di vestirsi in base alla stagione e alla temperatura prevista, assicurandosi che siano rispettate due caratteristiche fondamentali: traspirabilità e isolamento termico.

Durante l'attività fisica è importante mantenere costante la temperatura del corpo, soprattutto del torace e dell'addome, dove sono localizzati gli organi dell'apparato digerente e respiratorio. I materiali più indicati sono quindi quelli tecnici, che hanno la proprietà di allontanare il sudore dalla cute per convogliarlo verso gli strati di abbigliamento esterni. Per quanto riguarda le giacche a vento leggere, per i climi particolarmente rigidi, bisogna preferire tessuti come la microfibra e il Goretex a tessuti come il nylon, che non consente una sufficiente traspirazione.

In estate è importante fare in modo che i capi non trattengano troppo sudore, magliette e felpe devono quindi essere di tessuti molto sottili e abbastanza ampie, per impedire che si appiccichino alla pelle. Occorre inoltre ricordarsi di indossare un copricapo e un paio di occhiali da sole. Chi sceglie la bicicletta, infine, non dovrà dimenticarsi di guanti e casco.

## Le scarpe

La scelta delle scarpe giuste è sicuramente il primo passo da compiere. Ogni disciplina ha però alcune particolari caratteristiche da rispettare. Chi cammina, ad esempio, preferirà scarpe più alte alla caviglia, come le pedule da escursionismo; la suola invece non deve essere troppo alta, poiché creerebbe problemi di sovraccarico a livello delle articolazioni della caviglia, delle ginocchia e della colonna lombare. Diverso il discorso per chi corre, che

necessiterà di una calzatura più alta e dotata di materiali e sistemi di ammortizzamento adeguati al peso della persona; la tomaia deve essere morbida e flessibile, oltre che perfettamente traspirante, per evitare l'insorgenza di vesciche e duroni.

## L'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione consiste nell'apporto di tutte le sostanze utili all'organismo per ottenere l'energia necessaria a fare funzionare la "macchina uomo". Gli alimenti hanno anche importanti funzioni nella costruzione e accrescimento dell'organismo.

Le **proteine** rappresentano i "mattoni" con cui è costruito il nostro corpo; vanno a costituire gli enzimi, sostanze che innescano, controllano e dirigono le reazioni chimiche dell'organismo.

I **lipidi** (o grassi), oltre ad avere una funzione energetica, servono anche per la sintesi di numerosi ormoni e per la costituzione delle membrane delle cellule.

Il ruolo dei **glucidi** (carboidrati, o zuccheri) è essenzialmente energetico. Essi assumono fondamentale importanza nella nutrizione del cervello, in quanto sono praticamente l'unico substrato in grado di fornire energia al tessuto nervoso.

Nel cibo sono inoltre presenti le **vitamine**, che non intervengono direttamente nella produzione di energia né nella costruzione della materia corporea, ma sono indispensabili perché regolano e governano (insieme agli enzimi) tutti i processi della nutrizione, e i **sali minerali**, che svolgono importanti e svariate funzioni nell'organismo (ad esempio, il calcio è importante nella formazione delle ossa e il ferro

nella sintesi dell'emoglobina).

Nella valutazione di una dieta si considera l'apporto quantitativo, ossia la quantità di proteine, lipidi e glucidi introdotta e la quantità di energia che l'organismo può trarre da essi, e l'apporto qualitativo, vale a dire il corretto rapporto tra i vari componenti della dieta, essenziale per un ottimale funzionamento dell'organismo.

### Acqua e rischio di disidratazione

La perdita di liquidi, dovuta al sudore ma anche al vapore acqueo della respirazione, se non adeguatamente reintegrata porta a una riduzione del volume plasmatico. Una perdita di liquidi del 2-3% è già sufficiente per influire negativamente sulle prestazioni fisiche e sulle funzioni cognitive. Le conseguenze della disidratazione sono diverse, tra cui stanchezza, riduzione delle abilità motorie, aumento della frequenza cardiaca e di quella respiratoria, difficoltà di concentrazione e attenzione, nervosismo.

Per evitarla, è consigliabile durante l'attività fisica bere a piccoli sorsi, in modo da non avere mai quantità eccessive di liquidi nello stomaco. Molto importante sarà anticipare la sete, perché quando insorge lo stimolo, la carenza di acqua è arrivata alla soglia limite.

Dopo l'allenamento, un adeguato reintegro delle perdite idrosaline sarà determinante per un rapido processo di rigenerazione.

I principali minerali che perdiamo durante la sudorazione sono il sodio, il cloro, il potassio e il magnesio. Per i primi due esistono meccanismi di risparmio, per il terzo no, quindi rappresenta un problema molto più delicato, soprattutto considerando che il magnesio è di importanza fondamentale per chi svolge attività fisica.



La richiesta di nuove bevande ha portato allo sviluppo, verso la fine del 1960, di bibite sportive commerciali che servono a sostituire acqua ed elettroliti (minerali) persi con il sudore e a fornire lo zucchero necessario a ottenere energia rapidamente.

### Il metabolismo basale

Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. Maggiore negli uomini che nelle donne, tende a diminuire con l'età. Nell'adulto il metabolismo basale (MB) è stato calcolato pari a 1 kcal/kg/h, per cui un soggetto di 70 kg avrà un MB di 1680 kcal al giorno. Nella donna il calcolo è leggermente differente: 0,9 kcal/kg/h; per cui un soggetto di 50 kg avrà un MB di 1080 kcal al giorno. Oltre gli 80-85 kg, i calcoli tendono a modificarsi.

Il fabbisogno energetico dell'organismo è rappresentato dall'energia che serve a soddisfare il metabolismo basale e da quella necessaria per l'attività fisica.

### Consigli alimentari in pillole

- Non saltare mai la colazione.
- Preferire l'olio d'oliva e altri oli vegetali, usandoli preferibilmente crudi.
- Moderare il consumo delle carni e degli insaccati, avendo cura di eliminare il grasso visibile.
- Consumare frequentemente pesce (2-3 volte a settimana).
- Non eccedere nel consumo di latticini e formaggi.
- Consumare abitualmente frutta e ortaggi (almeno 5 porzioni al giorno).
- Limitare, nella preparazione casalinga, la quantità di sale aggiunto.
- Contenere il consumo di quei prodotti confezionati e



- inscatolati nei quali il contenuto di sale è più elevato.
- Fare un uso moderato di bevande alcoliche, dare preferenza a quelle a basso tenore alcolico (un bicchiere di vino, preferibilmente rosso, a pasto).
  - Suddividere gli alimenti in 5-6 pasti (colazione, pranzo, cena e 2-3 spuntini), evitando di consumare solo due pasti molto abbondanti.
  - Gli spuntini devono essere soprattutto a base di frutta.
  - Mangiare lentamente.
  - Diete troppo drastiche, oltre a una diminuzione di tessuto muscolare, possono anche portare a un rallentamento del metabolismo.



## PERCORSO VITA

Sono sempre più numerosi anche in Italia i parchi dotati di un “percorso vita”, un circuito di pochi chilometri che si sviluppa in mezzo al verde, con tappe distanti un centinaio di metri. Ogni tappa prevede l’esecuzione di un esercizio, da svolgersi a corpo libero oppure con l’ausilio di apposite attrezzature situate lungo il percorso; tutti gli esercizi sono spiegati e illustrati in modo dettagliato e graduabili secondo il proprio livello di allenamento.



### Perché fare il percorso vita?

Il percorso vita è un ottimo modo di tenersi in forma. Oltre a essere indubbiamente economico, è divertente e rilassante, in quanto ci si allena a contatto con la natura e lontano dall’inquinamento e dai rumori della città. Inoltre, è uno strumento di allenamento estremamente versatile, che può essere svolto qualunque giorno e che si adatta alle caratteristiche di ognuno (sono previste varianti an-

che per bambini e anziani). Per portare a risultati tangibili andrebbe eseguito nella sua interezza con regolarità, almeno tre volte a settimana.

### I benefici

- Permette un allenamento completo, perché unisce l'attività aerobica (la distanza tra le tappe andrebbe coperta di corsa) alla tonificazione dei muscoli.
- È un'attività graduata, che normalmente parte con una fase di riscaldamento, si sviluppa in una fase intensiva e si conclude con esercizi di raffreddamento e di normalizzazione della respirazione.
- L'allenamento in mezzo al verde rilassa la mente e fortifica il sistema respiratorio.

## CAMMINARE (WALKING)

Camminare, in inglese “walking”, è un'attività adatta a tutte le età, poiché l'intensità è facilmente regolabile e non è mai elevata. Per questo camminare può essere considerato uno dei punti base su cui è imperniata la totalità del wellness: stare bene in modo totale, sia fisicamente sia mentalmente.

### Perché camminare?

- Camminare non richiede un'attrezzatura o indumenti specifici che ci costringano a una spesa iniziale. Bastano un paio di scarpe comode e abiti che permettano libertà di movimento e una corretta traspirazione.
- Si può praticare ovunque e in qualsiasi condizione atmosferica.
- Camminare offre la possibilità di riappropriarci delle nostre città, dove siamo costretti a correre sempre.

I parchi e le zone verdi possono servire, camminando, a ricucire uno strappo che negli ultimi anni si è venuto a creare tra uomo e natura.

- Camminare è l'unica attività indicata per chi è in notevole sovrappeso.

## I benefici

Camminare non solo può essere gratificante, ma costituisce un ottimo sistema per migliorare il nostro stato di salute. Vediamo di seguito i benefici più importanti che si possono trarre:

- **Cuore e circolazione:** prevenzione e controllo delle malattie del cuore e ipertensione.
- **Muscolatura:** allenamento allo sforzo; maggiore resistenza; minore affaticamento.
- **Tendini e tessuto connettivo:** maggiore forza fisica; articolazioni più stabili; rischio inferiore di lesioni.
- **Scheletro:** rischio inferiore di osteoporosi; mantenimento della struttura ossea.
- **Articolazioni:** mantenimento della flessibilità.
- **Funzioni metaboliche:** peso corporeo sotto controllo; rischio inferiore di obesità; migliore tolleranza ai carboidrati (riduzione del rischio di diabete).
- **Psicologia:** migliore qualità della vita; maggiore resistenza agli stati depressivi e ansiosi lievi; umore migliore; memoria più viva negli anziani.

## Quanto e come camminare

Per avere benefici sono consigliati almeno 30 minuti al giorno di cammino per almeno 5 giorni; se si cammina di più i benefici aumentano. L'andatura deve essere tale da percepire una leggera sudorazione, un aumento della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio. Se non si riesce a conversare si sta andando troppo veloci; in questo

caso, è meglio rallentare un poco.

### Camminare per dimagrire

Dal punto di vista metabolico, solo lo sforzo aerobico, in particolare di bassa intensità, è in grado di consumare i grassi, in quanto trasforma le sostanze energetiche (zuccheri e grassi) in acqua e anidride carbonica. Questo è il motivo per cui camminare è particolarmente indicato come attività utile per il controllo del peso. Va inoltre ricordato che una maggiore efficienza fisica, dovuta a un metodico allenamento, aiuta anche a regolare il metabolismo di base.

### La tecnica

- Assumere una posizione protesa in avanti, con tutto il corpo allineato e leggermente inclinato: questo consente di allungare il passo nella sua parte attiva e di accorciarlo in quella di frenata, acquistando in efficacia.
- Piegare leggermente il ginocchio al momento del contatto a terra: in questo modo si ammortizza l'impatto rendendolo meno traumatico e si rende più vantaggiosa la leva su cui agisce la muscolatura flessoria della coscia.
- Fare oscillare gli arti superiori allo stesso ritmo degli arti inferiori con un gesto ampio e decontratto; mantenere le braccia vicino al corpo e convergere leggermente in avanti, con un discreto slancio indietro per compensare la fase di spinta della gamba opposta.

In base al tipo di percorso affrontato, occorrerà adottare alcuni accorgimenti ulteriori:

- In salita andrà accorciata l'ampiezza del passo ed evitato un eccessivo innalzamento del ginocchio; sarà inoltre bene mantenere una certa tonicità a livello addominale per sostenere la posizione del busto e prevenire

- sovraccarichi alla muscolatura lombare.
- In discesa risulterà importante ammortizzare la caduta del corpo con la forza dei muscoli, procedendo a gambe piegate; la posizione del busto, inoltre, sarà arretrata ma non eccessivamente protesa all'indietro per non andare a scaricare gli impatti sulla colonna lombare.

## CORRERE

### Perché correre?

Esistono innumerevoli motivi per correre. Per quanto riguarda i benefici per la salute, esistono infatti alcuni fattori di rischio che possono essere modificati in modo importante da un'attività aerobica come la corsa:

- ipertensione (elevata pressione arteriosa);
- alterazione del colesterolo e di altri grassi nel sangue;
- fumo;
- sedentarietà;
- obesità;
- diabete (e malattie correlate);
- stress.

### I benefici

- Riduzione del grasso corporeo. Anche se durante l'attività sportiva il consumo dei grassi è più basso di quanto si creda, esistono alcuni meccanismi che aumentano il dimagrimento in chi pratica l'attività sportiva con regolarità, come l'aumento, anche nelle ore successive allo sforzo, del metabolismo, l'effetto inibitorio sull'assunzione dei cibi, una minore sensazione di fame nelle ore seguenti alla fatica e l'aumento della capacità di utilizzo dei grassi anche durante le attività di riposo o moderate.



- Riduzione della pressione arteriosa.
- Rallentamento della perdita di tessuto osseo. In chi corre regolarmente l'osteoporosi è assai meno probabile o si manifesta con meno intensità.
- Riduzione del colesterolo e dei trigliceridi.

### Alcune precisazioni

1. Se si è in sovrappeso è necessario fare attenzione alla corsa: meglio inizialmente camminare a passo svelto e associare un'adeguata dieta, per poi gradualmente avvicinarsi alla corsa.
2. Prima di praticare la corsa, è consigliabile eseguire una visita medica di idoneità fisica per controllare il proprio stato cardiovascolare e ortopedico.
3. È necessario controllare sempre la quantità e la qualità del carico di allenamento (km e velocità) per evitare pericolosi e subdoli dolori osteoarticolari o, peggio, micro-fratture da stress.

### La tecnica

Prima di eseguire qualsiasi tipo di programma di allenamento, se siamo completamente sedentari, è necessario seguire un training dove si alterneranno camminata e corsa: per esempio, 1' di camminata e 1' di corsa a ritmo medio-lento (non troppo lento) per 7-8 volte. Con il miglioramento dell'allenamento si aumenterà il numero di ripetizioni fino a quando invertiremo la tendenza e potremo ridurre le ripetizioni per aumentare i minuti di corsa continua. L'obiettivo è arrivare a correre 2 tratti da 10', intervallati da 3' di camminata, e poi un tratto da 18-20' di corsa continua. Quando si arriva a questo livello si è pronti per aumentare il tempo di corsa senza tratti di camminata e iniziare a eseguire un vero e proprio programma di allenamento.



## Esempio di allenamento per la corsa

|            |   |
|------------|---|
| 1° passo:  | 1' di camminata, 1' di corsa, per 10 volte. |
| 2° passo:  | 1' di camminata, 2' di corsa, per 6 volte.  |
| 3° passo:  | 1' di camminata, 3' di corsa, per 5 volte.  |
| 4° passo:  | 1' di camminata, 4' di corsa, per 4 volte.  |
| 5° passo:  | 1' di camminata, 6' di corsa, per 3 volte.  |
| 6° passo:  | 1' di camminata, 8' di corsa, per 2 volte.  |
| 7° passo:  | 1' di camminata, 10' di corsa, per 2 volte. |
| 8° passo:  | 20' di corsa "no stop".                     |
| 9° passo:  | 25' di corsa 3-5 volte la settimana.        |
| 10° passo: | 30' di corsa 3-5 volte la settimana.        |
| 11° passo: | 35' di corsa 3-5 volte la settimana.        |
| 12° passo: | 40' di corsa 3-5 volte la settimana.        |

Ogni passo propone un allenamento che, per essere efficace, deve essere ripetuto più volte. Per sapere quando si può passare al passo successivo è sufficiente chiedersi se si sarebbe potuto continuare ancora senza problemi. Chi si accosta alla corsa per la prima volta non deve saltare i recuperi al passo: unire due frazioni di corsa rende il tutto molto più difficile.

Il numero delle sedute settimanali dipenderà dalle personali capacità di recupero, ma è importante però sottolineare che un solo allenamento settimanale non è sufficiente a indurre gli stimoli in grado di fare crescere le capacità organiche che stiamo stimolando. Chi fosse veramente in difficoltà con i tempi, potrà limitarsi a due uscite settimanali, con un beneficio limitato.

# BICICLETTA

## Perché praticare la bicicletta?

Sono ormai numerose le ricerche mediche che confermano che la bicicletta migliora la vita. Basta scegliere di preferire la bicicletta alla macchina per gli spostamenti, per andare al lavoro ad esempio, per notare un miglioramento fisico generale e una maggiore difesa contro i malanni stagionali. Senza contare il beneficio che se ne ricava a livello psicologico, evitando lo stress delle lunghe code in mezzo al traffico, scegliendo tragitti alternativi lontani dallo smog e abbandonando l'ansia e lo spreco di tempo per cercare parcheggio.

## I benefici

- Uno dei principali benefici è il consumo calorico, che è paragonabile a quello della corsa.
- Riduce il rischio di obesità.
- Notevoli sono i vantaggi che si acquistano a livello cardiocircolatorio.
- Migliora l'efficacia del sistema respiratorio.
- Da non sottovalutare nemmeno i benefici a livello psichico. Andare in bicicletta aumenta nel cervello la secrezione di endorfine, sostanze chimiche con effetti anti-depressivi e ansiolitici, migliorando l'umore e l'autostima.

## Alcune precisazioni

- Prima di cimentarsi in lunghe pedalate, assicurarsi che il modello della bicicletta scelto sia confortevole e adatto alle proprie caratteristiche.
- Se è vero che andare in bicicletta riduce i rischi di infarto, è altrettanto vero che un cardiopatico non allenato deve procedere con estrema cautela, evitando percorsi



troppo lunghi e salite faticose. In questo caso è utile avere con sé un cardiofrequenzimetro, così da tenere monitorato lo sforzo. Prima di iniziare l'attività, comunque, è sempre buona norma consultare un cardiologo.

- Chi soffre di problemi di prostata dovrebbe evitare di passare troppe ore seduto sulla sella.

### La scelta della bicicletta

Non esiste una bicicletta adatta in senso assoluto, molto dipende da che tipo di ciclista volete diventare. Domandatevi se volete pedalare su strada asfaltata, oppure avventurarvi in sentieri. Nel primo caso sarà sufficiente una bicicletta da corsa, leggera e veloce, o una bici ibrida (una via di mezzo tra quella da corsa e una city-bike), meno "dinamica" ma più comoda. Se invece desiderate pedalare fuoristrada allora è sicuramente più adatta una mountain bike.

Una volta scelta la bicicletta ricordatevi di adeguarla alle vostre caratteristiche, regolando l'altezza della sella e del manubrio. Il manubrio dovrebbe essere un po' più alto della sella, per evitare una postura troppo protesa in avanti, il che causerebbe dolori alla schiena. La sella deve essere leggermente inclinata in avanti e posta a un'altezza che consenta di toccare terra con i piedi.

### La tecnica

Per non causare a lungo andare problemi alla schiena o alle ginocchia, la pedalata deve essere rotonda. Le braccia devono essere distese o leggermente piegate, così da assorbire più facilmente le irregolarità del terreno. L'importante è che, seppure distese, le braccia non siano mai rigide, per evitare di portare tensione alle spalle.

Il consiglio è di partire con pedalate tranquille di 30 minuti 3 volte alla settimana, evitando terreni troppo accidentati ed eccessivi dislivelli. Dopo alcune settimane di questo allenamento è utile porsi un obiettivo, che può essere quello della distanza da percorrere o il tempo da passare in sella. La cosa migliore è dotarsi di un cardiofrequenzimetro, così da monitorare la propria frequenza cardiaca: per i principianti la quota dei battiti da raggiungere è pari al 65% della massima frequenza cardiaca, per chi è più allenato il 75%. Il metodo migliore per conoscere la propria massima frequenza cardiaca è chiederlo al proprio medico di fiducia, anche se può essere calcolata in modo approssimativo sottraendo a 220 la propria età.

### Esempio di allenamento principianti

Per chi si avvicina alla bicicletta per la prima volta, non è necessario seguire alcuno schema, visto che lo scopo non è percorrere un minimo di chilometri o raggiungere una particolare velocità. Come sempre, l'importante è procedere gradualmente, prestando attenzione a ciò che il nostro corpo "ci dice" e resistendo alla tentazione di strafare. Si potrebbe procedere in questo modo:

1. Riscaldamento con 10' di pedalata lenta.
2. 30' di pedalata più impegnativa e costante, con rapporti molto agili.
3. 15' di stretching per allungare polpacci, bicipiti, petto e schiena.

**Nota:** *Almeno per i primi mesi di allenamento non affrontare salite impegnative.*



**Dott. Mauro Palazzi**

*Laureato in Medicina e Chirurgia, specialista in Igiene e Sanità Pubblica e in Medicina dello Sport. Dirige il Servizio di Epidemiologia e Comunicazione (Dipartimento di Sanità Pubblica) presso l'Azienda USL di Cesena.*

**Dott.ssa Giulia Franzoso**

*Medico, specialista in Medicina dello Sport, ha lavorato per molti anni all'Istituto di Medicina dello Sport del CONI-FMSI di Bologna. Consulente medico-scientifico ASL Cesena Dipartimento di Sanità Pubblica, per lo sviluppo e l'attuazione di progetti di promozione dell'attività fisica nella popolazione nell'ambito dei Piani per la Salute dell'Azienda. Consulente per il Cesena Calcio del progetto "Benessere Giovani – Crescere attraverso il movimento".*

**Dott. Silvano Zanuso**

*È responsabile dell'area Scientifica di Technogym, per la quale coordina il Technogym Scientific Advisory Board e svolge attività di promozione sui benefici dell'attività fisica tenendo conferenze in vari paesi del mondo. Master of Science in Exercise Physiology presso la 'Manchester Metropolitan University' nel 2004, e Ph.D. in Clinical Exercise Physiology presso 'l'Universidad Europea de Madrid' nel 2008.*

**Nicoletta Tozzi**

*Consulente Marketing e formatrice, ex atleta azzurra nell'atletica leggera in carriera ha vinto 7 titoli italiani. Laureata in Scienze Politiche, diplomata in psicomotricità presso I.F.R.A di Bologna è accreditata come Professional Coach presso Federazione italiana Coach.*

# Muoviti che ti fa bene!

## Come e dove fare sport nelle aree verdi di Cesena

Muoviti che ti fa bene! fornisce informazioni semplici e immediate per iniziare a "muoversi" nelle aree verdi della città di Cesena a contatto con la natura e a costo zero. Arricchite dai consigli di professionisti dello sport ed esperti di nutrizione, le immagini ci conducono nei luoghi che la città mette a disposizione per fare sport: Parco naturale del fiume Savio, Parco dell'Ippodromo, Parco per Fabio, Pista ciclabile Cesena-Cesenatico, Percorso dei Gessi e Parco Fornace Marzocchi (Vigne). In questo pratico booklet trovi i consigli per iniziare, o continuare, a prenderti cura di te stesso, con i percorsi vita, il walking, la corsa e la bicicletta. Cosa aspetti a iniziare a muoverti?

Elika Editrice

Consulenza scientifica a cura  
del Dott. Mauro Palazzi  
con la collaborazione  
della Dott.ssa Giulia Franzoso  
e del Dott. Silvano Zanuso  
Coordinamento del progetto  
Nicoletta Tozzi



### Introduzione

**Paolo Lucchi Sindaco di Cesena**

**Maria Basenghi Direttore Generale Ausl Cesena**

**Nerio Alessandri Presidente Technogym e Wellness Foundation**