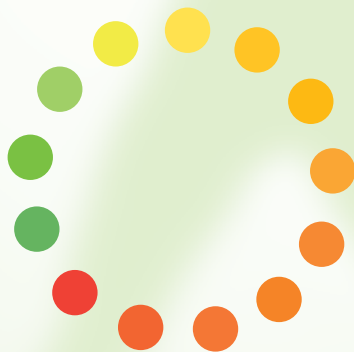




Guida al Benessere

Quanto attivo sei?

Guida pratica ai primi, decisivi passi verso il Wellness



Dott. Silvano Zanuso - Ph.D. in Clinical Exercise Physiology
E' responsabile dell'area Scientifica di Technogym, per la quale coordina il Technogym Scientific Advisory Board e svolge attività di promozione dell'attività fisica tenendo conferenze in vari paesi del mondo. E' Visiting Professor presso la Greenwich University di Londra.

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.

Hanno collaborato - Luigi Angelini, Francesca Castoldi, Monica Esposito, Elisabetta Montesi, Maurizio Ravegnani, Nicoletta Tozzi.

sommario



- 2 ● Un impegno comune per la salute dei cittadini
 - 3 ● Il progetto Muoviti che ti fa bene
 - 4 ● I principali parchi nei quali fare attività
 - 6 ● Muoversi fa bene!
 - 7 ● Come utilizzare la guida
- Se hai risposto:**
- 8 ● Nessuna attività fisica
 - 9 ● 150 minuti a settimana di attività leggera
 - 10 ● 150 minuti a settimana di attività moderata
 - 11 ● Due allenamenti per la forza a settimana
 - 12 ● Attività leggera giornaliera
+ 150 minuti a settimana di attività moderata
 - 13 ● Due allenamenti aerobici a settimana
 - 14 ● Attività leggera giornaliera + 2 allenamenti a settimana:
aerobici, di forza o per uno sport
 - 15 ● 150 minuti di attività moderata settimanale + 3
allenamenti a settimana combinati (aerobico e di forza)

GUIDA AL BENESSERE - QUANTO ATTIVO SEI?

Grafica e impaginazione: Prima Comunicazione Cesena

Stampa: La Pieve Poligrafica Editore Villa Verucchio RN



Un impegno comune per la salute dei cittadini

Il progetto “Muoviti che ti fa bene” vede Comune di Cesena, Ausl, Technogym e Wellness Foundation 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 Ausl, 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’Ausl 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

Il progetto Muoviti che ti fa bene

Tra parchi, giardini e corridoi naturali sono più di 250 le aree verdi distribuite sul territorio comunale di Cesena.

Il progetto "Muoviti che ti fa bene" promosso da Comune di Cesena, Ausl, Wellness Foundation e Technogym ha come obiettivo quello di promuovere la pratica sportiva dei cittadini nelle aree verdi che la città mette a disposizione. A tal fine è stato realizzato un dvd che presenta i diversi parchi della città nei quali è possibile fare movimento. Il dvd contiene anche un agile menù nel quale reperire informazioni su come è possibile iniziare a muoversi praticando attività semplici e a basso costo come la corsa, la camminata, la ginnastica generale e il ciclismo. Il dvd, scaricabile on line dal sito www.comune.cesena.fc.it/muoviti, contiene anche "informazioni in pillole" sulla sana e corretta alimentazione e sui benefici del movimento rispetto ad alcune problematiche relative alla salute quali obesità, ipertensione, diabete. Ma il piatto forte è l'attività fisica gratuita in diversi parchi della città. Sono in totale sette le iniziative dislocate fra Parco per Fabio, Parco Vigne, Parco Ippodromo e Quartiere Oltresavio.

Da maggio i cesenati potranno scegliere fra ginnastica dolce per "sempre giovani over 60", ginnastica e stretching, tonificazione e rilassamento, o decidere di camminare in compagnia di un accompagnatore del Cai al Parco Ippodromo o nel quartiere Oltresavio.

L'offerta è ampia e propone movimento ad intensità diverse a seconda del livello di attività personale. La guida che vi apprestate a leggere è un ottimo strumento per individuare il vostro. Rispondete alle domande del Regolo del Wellness e scegliete dove e come iniziare o continuare a muovervi!

I principali parchi nei quali fare attività



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 quadrati, 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 quadrati. 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 (in sola 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 legati all'invecchiamento, al sovrappeso e alla scarsa funzionalità dei sistemi organici. I miglioramenti che possiamo ottenere grazie all'attività fisica riguardano:

- **apparato osteo-articolare:** 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;

- **postura corretta, corpo più armonioso e tonico.** 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 wellness sono distribuiti su tutto il territorio 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 troveremo ad essere più in forma e, perché no, più felici.

Come utilizzare la guida

Controlla con il 'regolo del movimento' il tuo livello di attività. Una volta individuata l'affermazione che meglio identifica il tuo movimento settimanale, vai alla pagina corrispondente della guida per trovare suggerimenti e utili approfondimenti.



ATTIVITÀ LEGGERE

Sono da considerarsi leggere le attività che corrispondono al movimento effettuato per svolgere le attività della vita quotidiana come ad esempio camminare lentamente, cucinare, stirare. Sono da considerarsi attività leggere anche gli esercizi di allungamento (stretching), quelli di rilassamento e lo Yoga.

ATTIVITÀ MODERATE

Sono attività moderate quelle richiedono uno sforzo volontario superiore alle semplici attività del vivere quotidiano. Sono quindi attività moderate camminare a passo svelto, spostarsi in bicicletta, nuotare o ballare senza foga, 'fare

l'orto o il giardino', giocare all'aperto con i bambini.

ATTIVITÀ AEROBICHE

Le attività 'aerobiche' sono quelle attività che richiedono il coinvolgimento di grandi masse muscolari e possono essere protratte per lungo tempo (almeno dieci minuti consecutivi). Correre, camminare, nuotare, pattinare, fare sci di fondo sono esempi di attività aerobiche.

ALLENAMENTO DI FORZA

Le attività per l'allenamento della forza sono intense e possono essere eseguite in maniera continuativa per un tempo molto limitato. Prevedono l'utilizzo di un 'carico' che

può essere fornito dal proprio peso corporeo, da dei pesi liberi (manubri o bilancieri), da elastici o da degli attrezzi specifici.

ATTIVITÀ FISICA STRUTTURATA

Con questo termine si intendono tutte quelle attività, sia individuali (es. corsa, bici, pesi, nuoto ecc.) che di gruppo (es. corsi su base musicale, tutti i tipi di ginnastica di gruppo, acqua gym ecc.) eseguite con regolarità.

SPORT

Vanno inclusi in questa categoria tutti gli sport, siano essi eseguiti in maniera agonistica o amatoriale.

Se hai risposto **Nessuna attività fisica**

Attenzione

È bene che tu inizi a muoverti. Le maggiori organizzazioni scientifiche sostengono l'importanza di essere almeno moderatamente attivi. Per essere considerato 'moderatamente attivo' è necessario accumulare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica ad intensità moderata. Fai quindi ogni giorno almeno 30 minuti di attività fisica. Non è poi così difficile, piccoli cambiamenti alla fine fanno la differenza.



Alcuni suggerimenti:

- Parcheggia l'auto ad almeno 10 minuti di cammino dall'ufficio o da casa.
- Se puoi, quando devi spostarti per pochi chilometri... usa la bicicletta: sia il tuo cuore che l'ambiente ne trarranno giovamento.
- Evita di prendere l'ascensore e fai le scale. Se ti ritrovi con il fiatone fermati, riposati un attimo e riparti.

Cesena e i suoi dintorni ti offrono innumerevoli possibilità di camminare nella natura, rilassarti e rimetterti in forma. Puoi scegliere percorsi in piano, come il Percorso del fiume Savio, o che prevedono salite e discese, come i giri dei Gessi (vai a pag. 4).

Se hai risposto **150 minuti a settimana di attività leggera**

Bene, non sei completamente sedentario. Ricorda però che per ottenere benefici significativi per la tua salute e il livello di benessere generale è necessario svolgere attività ad intensità almeno moderata. Fai in modo accumulare ogni giorno almeno 30 minuti di attività fisica ad intensità moderata. Non è poi così difficile, piccoli cambiamenti alla fine fanno la differenza. Ricorda. Per essere sicuro che l'intensità non sia troppo blanda, durante l'attività dovresti percepire l'aumento del battito cardiaco e sudare leggermente. Esiste invece un metodo semplice ed efficace per stabilire se l'intensità dell'esercizio è troppo elevata: se durante l'attività sei in grado di portare avanti una conversazione senza avere il fiato corto, il livello dello sforzo è in linea di massima da considerarsi moderato.



Alcuni suggerimenti:

- Parcheggia l'auto ad almeno 10 minuti di cammino dall'ufficio o da casa e raggiungi la tua destinazione a passo veloce.
- Se puoi, quando devi spostarti per pochi chilometri... usa la bicicletta: sia il tuo cuore che l'ambiente ne trarranno giovamento
- Evita di prendere l'ascensore e fai le scale: Se ti ritrovi con il fiato fermato, riposati un attimo e riparti. Se invece fare un paio di rampe di scale ti sembra sin troppo facile... sali i gradini a due a due, è un ottimo esercizio per migliorare la forza delle gambe.

Se hai risposto **150 minuti a settimana di attività moderata**

Bene, puoi considerarti moderatamente attivo. Considera però che 150 minuti a settimana di attività moderata rappresentano il livello minimo. Per ottenere maggiori benefici puoi incrementare la quantità di attività moderata oppure incrementare l'intensità delle tue attività.



Alcuni suggerimenti:

Perché non inizi a svolgere qualche forma di attività fisica strutturata? A Cesena ci sono molte opportunità per svolgere attività, sia in gruppo che individualmente. Puoi fare delle attività aerobiche quali il nuoto, i corsi di gruppo su base musicale o utilizzare le attrezzature per il cardiofitness. Non dimenticare che anche le attività che sviluppano la forza sono estremamente utili; non aver quindi paura di utilizzare i pesi se sei seguito da professionisti competenti. Ricordati che se da molto tempo non fai attività strutturate, è buona norma chiedere il parere del tuo medico di medicina generale.

Per informazioni su attività sportive e corsi

www.comune.cesena.fc.it/muoviti

Se hai risposto

Due allenamenti per la forza a settimana

Bene, esercitare la muscolatura è estremamente utile. La comunità scientifica attribuisce all'allenamento della forza innumerevoli benefici, che vanno dal miglioramento metabolico (es. gestione del peso, controllo della glicemia) alla prevenzione o il miglioramento di alcuni 'problemi ortopedici' (es. lombalgia, artrosi). Ricorda però che allenare solamente la forza non è sufficiente, per raggiungere un livello ottimale di benessere o ottenere i maggiori benefici per la salute è necessario eseguire anche delle attività di tipo aerobico per almeno 150 minuti a settimana.



Alcuni suggerimenti:

A Cesena ci sono molte opportunità per fare attività aerobiche, sia in gruppo che individualmente.

Se sei tendenzialmente pigro/a sono da preferire le attività di gruppo, se invece preferisci staccare da tutto e tutti non hai che da scegliere la forma di attività aerobica preferita (bici, camminata veloce, jogging, nuoto) e... iniziare a farla. Ricordati che se da molto tempo non fai attività fisica, è buona norma chiedere il parere del tuo medico di medicina generale.

Per informazioni su attività sportive e corsi

www.comune.cesena.fc.it/muoviti

Se hai risposto

Attività leggera giornaliera + 150 min. a settimana di attività moderata

Bene, sei sulla strada giusta. Ti muovi su base giornaliera in più svolgi una certa quantità di attività ad intensità moderata. Puoi però migliorare. Hai mai pensato ad iniziare un programma di attività strutturata?



Alcuni suggerimenti:

A Cesena ci sono molte opportunità per svolgere attività, sia in gruppo che individualmente.

Puoi fare delle attività aerobiche quali il nuoto, i corsi di gruppo su base musicale o utilizzare le attrezzature per il cardiofitness. Non dimenticare che anche le attività che sviluppano la forza sono estremamente utili; non aver quindi paura di utilizzare i pesi se sei seguito da professionisti competenti. Ricordati che se da molto tempo non fai attività strutturate, è buona norma chiedere il parere del tuo medico di medicina generale.

Se hai risposto Due allenamenti aerobici a settimana

Bene, vuol dire che ti piace correre, nuotare o andare in bicicletta. Gli esperti sono concordi: svolgere almeno due allenamenti aerobici a settimana è la via maestra verso il wellness e un'ottima salute. Eseguire attività aerobiche infatti, migliora il tuo sistema circolatorio e la funzionalità di tutti gli apparati. Ma... perché fermarsi a questo, puoi ancora migliorare! Se aggiungi alla tua attività settimanale due sedute di allenamento per la forza, ti avvicinerai al livello di attività ideale!



Alcuni suggerimenti:

Non dimenticare che anche le attività che sviluppano la forza sono estremamente utili; non aver quindi paura di utilizzare i pesi se sei seguito da professionisti competenti. A Cesena ci sono molte opportunità per allenare la forza; informati e trova il centro a te più vicino dove essere seguito da un professionista. Non dimenticare però, che una volta opportunamente istruito e dotandoti di semplici attrezzi, la forza può anche essere allenata comodamente a casa.

Per informazioni su attività sportive e corsi

www.comune.cesena.fc.it/muoviti

Se hai risposto

Attività leggera giornaliera + 2 allenamenti a settimana: aerobici, di forza o per uno sport

Davvero molto bene. Sei un soggetto attivo, impegnato in attività che apportano benefici significativi al tuo livello di wellness e alla tua salute.

Ricorda che la condizione ideale è quella che prevede di essere moderatamente attivi nella vita di relazione (spostarsi a piedi o in bicicletta, fare le scale etc.) e di eseguire un'attività fisica strutturata o uno sport almeno due volte la settimana.



Alcuni suggerimenti:

Ricorda che il tuo attuale livello di attività deve essere mantenuto costante nel tempo.

- Mantieni sempre alta la tua motivazione: se necessario cambia tipo di attività.
- Se per una qualsiasi ragione (lavoro, salute) dovessi interrompere i tuoi allenamenti non ti scoraggiare; riprendi quanto prima ad un livello di intensità inferiore.
- Se fai un'attività individuale e cominci a trovarla noiosa non esitare: cerca subito un compagno con cui condividere i tuoi allenamenti.
- Cimentarti in qualche gara non competitiva potrebbe darti degli stimoli in più durante i tuoi allenamenti.

Se hai risposto

150 minuti di attività moderata settimanale + 3 allenamenti a settimana combinati (aerobico e di forza)

Fantastico

Il tuo livello di attività è ottimale.

A questo punto non devi fare altro che continuare così e diventare un ambasciatore del Wellness.

Ci sono molte persone intorno a te: parenti, amici, conoscenti, che sono sedentarie e potrebbero trarre benefici significativi dall'adozione di uno stile di vita più attivo. Perché allora non provare a coinvolgerli e a guidarli verso il movimento? Te ne saranno grati!

PERCORSO DEL FIUME SAVIO

(4,34 Km da Ponte Europa Unita a Martorano)

Se impieghi 1 h e 45 min fai	Attività molto leggera
Se impieghi 1 h e 30 min fai	Attività leggera
Se impieghi 40 min fai	Attività moderata
Se impieghi 30 min fai	Attività intensa
Se impieghi 20 min fai	Attività molto intensa

PERCORSO DEI GESSI PICCOLI

(Km 5,5 - partenza e arrivo dall'edicola di via Don Minzoni)

Se impieghi 2 h e 15 min fai	Attività molto leggera
Se impieghi 1 h e 45 min fai	Attività leggera
Se impieghi 1 h e 20 min fai	Attività moderata
Se impieghi 45 min fai	Attività intensa
Se impieghi 30 min fai	Attività molto intensa

PERCORSO DEI GESSI GRANDI

(Km 8,7- partenza e arrivo dall'edicola di via Don Minzoni)

Se impieghi 3 h e 30 min fai	Attività molto leggera
Se impieghi 2 h e 45 min fai	Attività leggera
Se impieghi 1 h e 44 min fai	Attività moderata
Se impieghi 1 h e 10 min fai	Attività intensa
Se impieghi 45 min fai	Attività molto intensa





Guida al Benessere

Uno strumento facile e veloce per comprendere quanto sei attivo e cosa puoi fare per migliorare la tua vita attraverso una quantità corretta di attività fisica da praticare all'aperto nel verde dei parchi della tua città.

Inizia a Muoverti verso il Benessere!



COMUNE DI CESENA



Wellness
FOUNDATION