ArmoLIPID PLUS

BATTITI PER IL CUORE

DESTINAZIONE BENESSERE

I segreti per preparare il corpo all'attività fisica.

VIATRIS

Imparare a prenderci cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e prenderci cura di chi amiamo. Ecco perché nasce **Battiti per il cuore**: il movimento che **promuove e diffonde la prevenzione come stile di vita** grazie a consigli di benessere da seguire giorno dopo giorno. Perché non esiste un solo modo per prenderci cura della nostra salute. Ascoltando il nostro corpo e seguendo le nostre passioni, possiamo scoprire quale **esperienza di prevenzione** è più adatta alle nostre esigenze.

Camminare immersi nella natura è un ottimo modo per mantenersi in salute: **allena la respirazione, rafforza la muscolatura, migliora l'equilibrio e la coordinazione.** Prima di affrontare lunghe camminate, tuttavia, è bene **preparare gradualmente il corpo** ad affrontare ogni percorso con le giuste energie.

Nasce così **DESTINAZIONE BENESSERE**: l'esperienza con i **consigli** e gli **esercizi** della **trekker Federica Figliuolo**, che ci farà scoprire come prepararsi al meglio per fare prevenzione nella natura.

Passo dopo passo verso la prevenzione: prepararsi alla camminata

Se siamo alle prime armi e non siamo abituati a camminare per diversi chilometri, il modo migliore che abbiamo per allenarci è... iniziare a farlo!

Importante: non esagerare.
Iniziamo per gradi, scegliamo **itinerari brevi e senza dislivello**, per poi aumentare progressivamente i chilometri. Quando ci saremo abituati a percorrere lunghe distanze senza dislivello (o con un dislivello minimo), potremo iniziare ad aumentare progressivamente anche quello.

Se ne abbiamo la possibilità, scegliamo dei **percorsi in mezzo alla natura** per iniziare l'allenamento. Che sia al mare, in montagna, in collina, nei boschi oppure al parco, l'importante è essere circondati dalla natura per **godere pienamente dei benefici dello stare all'aria aperta**.

Più in forma fino alla meta con gli esercizi giusti

Se siamo già abbastanza allenati alla camminata, ma desideriamo fare uno step in più, ecco alcuni esercizi per aiutarci a rinforzare la muscolatura delle gambe ed essere così **più resistenti**.

1

AFFONDI

Eseguiti correttamente, oltre che allenare i muscoli delle cosce e dei glutei, consentono di migliorare l'equilibrio e il livello di forza fisica generale.

2 CYCLETTE

La cyclette permette di allenare tutto il corpo e fare attività fisica anche in inverno, quando praticare sport all'aria aperta è più complicato.

3 SQUAT

Lo squat è uno degli esercizi migliori per tonificare e rinforzare la muscolatura degli arti inferiori, in particolare glutei e cosce.

Naturale come l’attività fisica all’aria aperta

Quando ci troviamo nella natura è impossibile resistere all’istinto di inspirare l’aria fresca che ci circonda: è un’esperienza che ci mette di buonumore e ci fa sentire già più in salute. Trasformiamo questo effetto benefico nella motivazione che ci serve a fare attività fisica, di qualsiasi genere essa sia! Che si tratti di camminare, andare in bicicletta o correre, l’importante è imparare a fare prevenzione nella natura nel modo giusto: gradualmente e con un allenamento adeguato.

BATTITI PER IL CUORE

Fondazione italiana per il cuore

Scopri tutte le esperienze.

Ogni esperienza che vivremo e condivideremo sarà un battito donato alla ricerca* della Fondazione italiana per il cuore.

@ArmolipidItalia

@armolipid_italia

*con il contributo non condizionante di

VIATRIS

ArmoLIPID PLUS

ARM-2023-0095