ArmoLIPID PLUS

BATTITI PER IL CUORE

UNA SETTIMANA IN MOVIMENTO

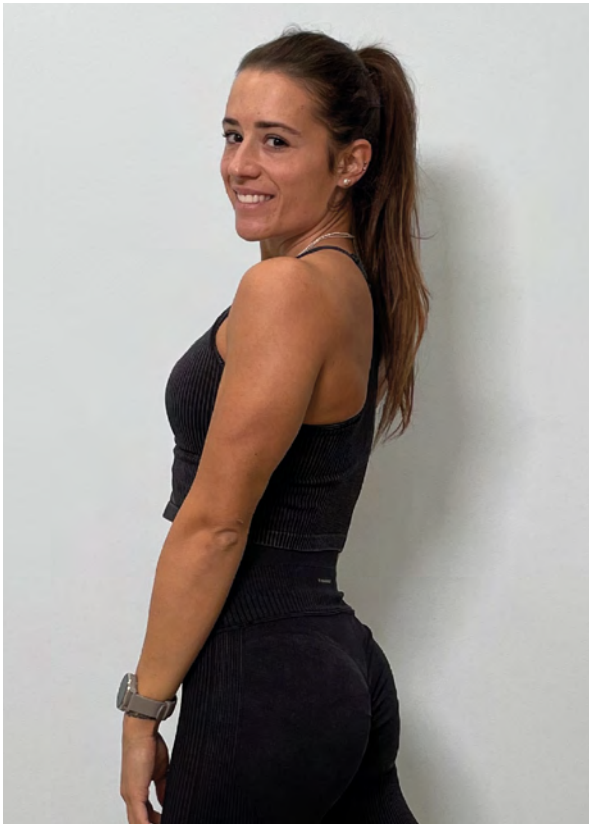
Semplici esercizi
per tenersi attivi ogni giorno.

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.

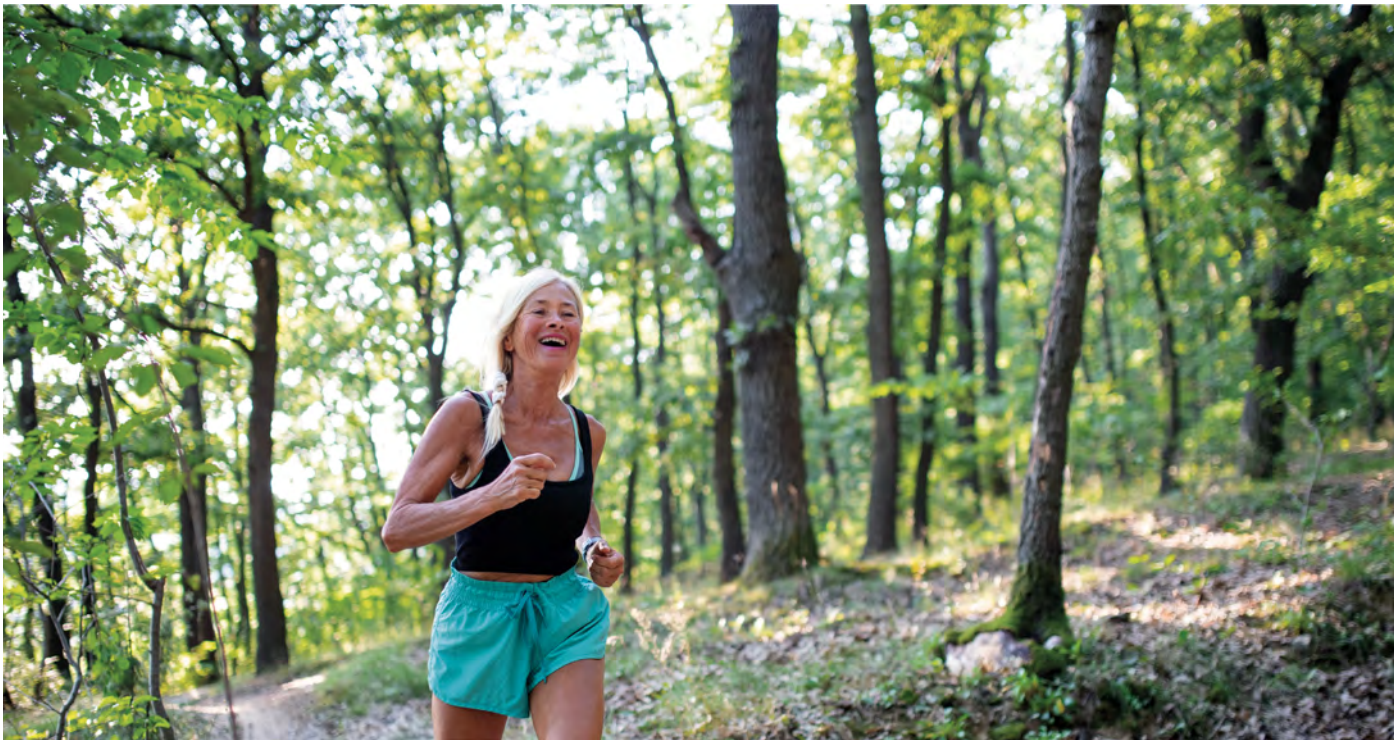
Per vivere in salute è fondamentale svolgere attività fisica, anche leggera, ma **con regolarità e costanza**. Gli esercizi che possiamo fare quotidianamente per tenerci in movimento e batterci per il cuore sono tantissimi!

Con l'esperienza **UNA SETTIMANA IN MOVIMENTO**, insieme alla **health coach Chiara Rota**, abbiamo creato **un piano settimanale di esercizi** per fare attività fisica e prevenzione ogni giorno.
Con il tempo, questi esercizi diventeranno delle vere e proprie abitudini di benessere, a cui non sapremo più rinunciare. **Perché ogni giorno è quello giusto per fare prevenzione.**



1 Lunedì

Per iniziare al meglio la settimana con energia, trova **15 minuti** di tempo nella tua giornata e dedicali alla **corsa o alla camminata veloce**.
Un esercizio semplice ma completo, per attivare la circolazione e fare il pieno di energie.



2 Martedì

Prima di iniziare la giornata, prenditi un momento per rilassarti e **trovare il tuo equilibrio**.
Siediti con le gambe a 90 gradi e le piante dei piedi bene a terra.

Rilassa mani e braccia sulle gambe, tenendo la schiena eretta. Imposta un timer di 4 minuti per eseguire la “respirazione quadrata”, un esercizio di rilassamento che aiuta ad alleviare lo stress. Inspira per 4 secondi, trattieni il fiato per 4 secondi, espira per 4 secondi, trattieni il fiato per 4 secondi.

Continua così fino alla fine dei 4 minuti e sarai nelle miglior condizioni per affrontare la giornata.

3 Mercoledì

Nel corso della giornata, concediti un momento per la tua salute fisica facendo questi **esercizi di attivazione**.
Si tratta di esercizi mirati a distendere e ricaricare il corpo e la mente per dedicarsi alle proprie attività con ancora più energia.

Esercizio 1
In posizione eretta con le gambe divaricate, allarga le braccia tenendole parallele al pavimento.
Con la mano destra raggiungi il piede o il ginocchio sinistro e ritorna in posizione eretta; poi porta la mano sinistra al piede o al ginocchio destro. Durante l'esecuzione mantieni le gambe distese. Esegui 20 ripetizioni, 10 a destra e 10 a sinistra.

Esercizio 2
In posizione eretta, porta un ginocchio al petto, mantenendoti in equilibrio sull'altro piede. Se hai difficoltà, appoggiati con la schiena al muro. Cambia gamba.
Esegui 20 ripetizioni, 10 a destra e 10 a sinistra.

Esercizio 3
Stando in posizione eretta, porta le mani sulle spalle.
Esegui delle circonduzioni avanti e indietro con i gomiti.
Esegui 20 ripetizioni avanti e 20 indietro.

4 Giovedì

Appena ti svegli, imposta 6000 passi come tuo obiettivo quotidiano.
Se a fine giornata non l'avrai raggiunto, sarà l'occasione perfetta per dedicarti a una passeggiata all'aria fresca.

Ricorda: camminare ogni giorno è uno degli **obiettivi di prevenzione quotidiana** più importanti per mantenere il nostro corpo sempre attivo e in salute!

5 Venerdì

Prenditi qualche minuto per svolgere dei semplici esercizi per **attivare i muscoli del busto e gli addominali**. Prendertene cura è importante non solo per fare prevenzione, ma anche per donare sollievo alla schiena.

Per prima cosa, procurati un tappetino da fitness o una superficie imbottita e stenditi in posizione supina.

Esercizio 1
Piegando le ginocchia, porta i talloni verso i glutei. Porta le mani dietro la nuca, piegando i gomiti verso l'esterno. Aiutandoti con le mani solleva la nuca, poi le spalle fino ad arrivare alle scapole, tieni la posizione per 2 secondi e poi torna a terra. Esegui 8 ripetizioni, riposa 30 secondi e poi ricomincia. Il tutto per 3/5 volte, a seconda del tuo livello di allenamento.

Esercizio 2
Parti sempre in posizione supina con le braccia distese verso l'alto, accanto alle orecchie. Porta le ginocchia verso il petto staccando i piedi dal tappetino e contemporaneamente porta le braccia avanti per abbracciare le ginocchia, sollevando anche le scapole da terra. Torna subito nella posizione iniziale. Esegui 10 ripetizioni, riposa 30 secondi e poi ricomincia. Il tutto per 3/5 volte, a seconda del tuo livello di allenamento.

6 Sabato

Oggi **rigenerati a contatto con la natura**.

Che si tratti di un parco, della spiaggia o di un lago, goditi una passeggiata di 30 minuti all'aria aperta, lontano dal traffico e dai rumori forti della città.

Oppure, sali in sella alla tua bici ed esplora gli spazi verdi della tua città.

7 Domenica

Per concludere la settimana all'insegna della prevenzione, prenditi cura di te con il **Peripheral Heart Action Training (PHA)**. Il metodo PHA consiste in un **circuito di 4 minuti** da eseguire lentamente, senza mai fermarsi. Questi esercizi permettono di stimolare ininterrottamente e in maniera prolungata distretti muscolari lontani tra loro, offrendo benefici come un maggiore dispendio calorico e l'attivazione di tutto il corpo.

Esercizio 1
Piegamenti sulle braccia. Parti dalla posizione di plank, cioè avendo come fulcro di appoggio le mani e i piedi (o le ginocchia, a seconda del tuo livello di allenamento). Piegando le braccia, avvicinati con il petto verso il pavimento e ritorna in posizione di plank.
Esegui 8 ripetizioni.

Esercizio 2
Squat. Parti dalla posizione eretta, porta le anche all'indietro piegando le ginocchia.
Porta il bacino a livello delle ginocchia, avendo cura di tenere le punte dei piedi e le ginocchia leggermente rivolte verso l'esterno. Raggiunta questa posizione, torna in posizione eretta.
Esegui 12 ripetizioni.

Muoviti per la tua salute

Avere uno stile di vita attivo è più facile di quanto pensiamo: la mattina appena svegli, tra un impegno e l'altro, durante la nostra routine quotidiana.

Ogni giorno abbiamo tantissime occasioni per fare attività fisica che, se praticata regolarmente, sarà la nostra migliore alleata nel fare prevenzione!

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