

Salute in cammino

10.000 passi per stare bene

PROGRAMMA IDEATO DAL DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE DELL'ASL DI BIELLA

Ornavasso



Salute in Cammino

è un percorso per "guadagnare salute" camminando, studiato sulla base delle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Permette di fare attività fisica in modo corretto, è adatto a tutti ed è sempre accessibile gratuitamente.

Camminare fa bene:

- ✓ Migliora il tono dell'umore e la salute del cuore.
- ✓ Riduce la pressione arteriosa e la glicemia.
- ✓ Regolarizza il colesterolo.
- ✓ Rinforza muscoli e ossa.
- ✓ Controlla il peso corporeo.
- ✓ Riduce il rischio di tumori, malattie croniche, Alzheimer.

Come e quanto:

Per uno stato di salute ottimale, l'OMS suggerisce di camminare a passo svelto per almeno 150 minuti alla settimana. Vuol dire in media 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana.

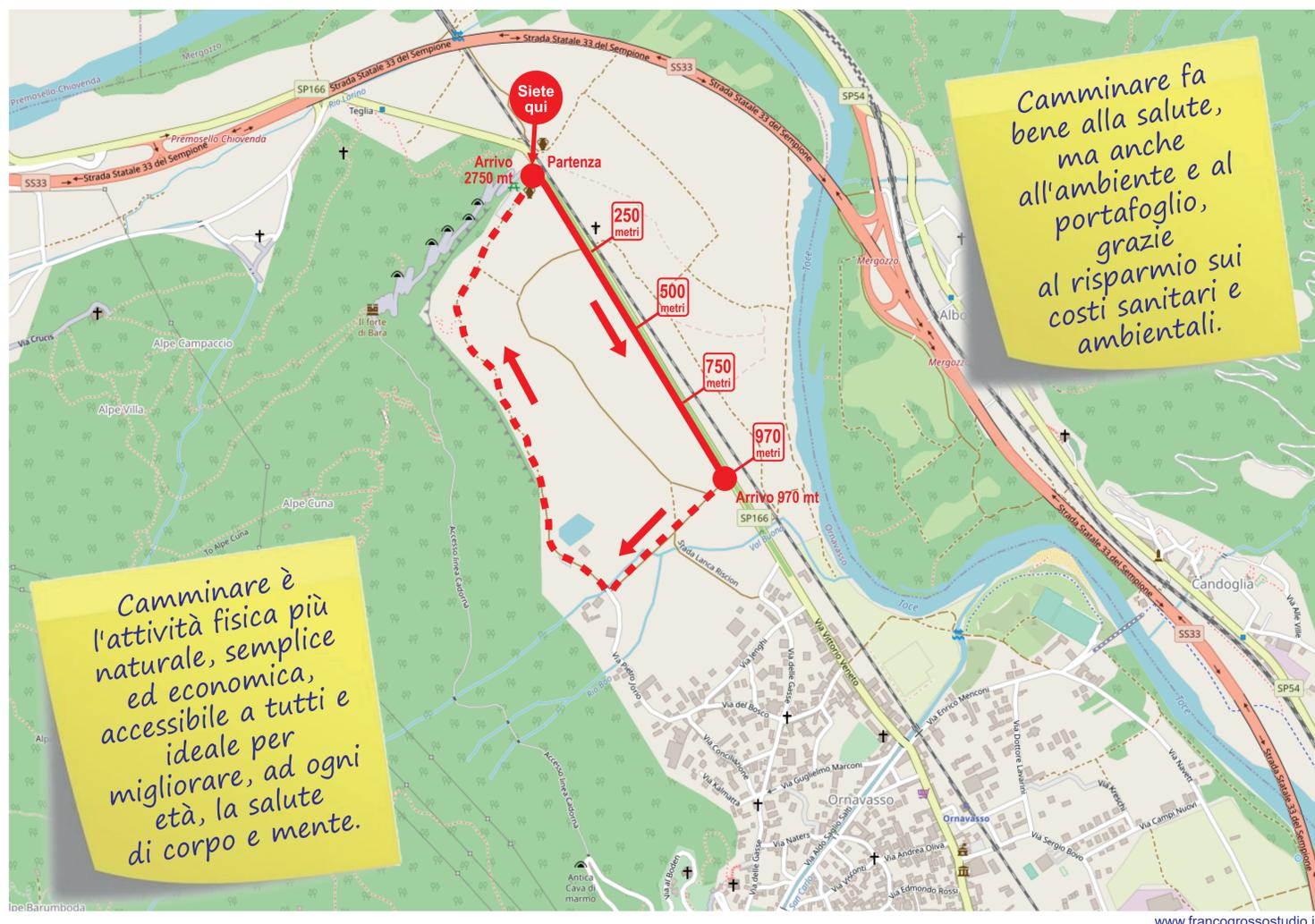
Ma se cammini di più tanto meglio!

L'intensità di marcia è corretta se mentre cammini riesci a parlare ma non a cantare. Guarda questa tabella.

Scala di percezione della fatica mentre si cammina

Adattata dalla Scala di Borg CR-10
(fonte: www.cardiacscience.com)

| | |
|----------------|---|
| Massima fatica | non riesci più a parlare |
| Molto intensa | riesci a dire solo qualche parola |
| Intensa | fai fatica a parlare |
| Moderata | puoi parlare, ma non cantare (è l'ideale) |
| Leggera | puoi parlare e cantare |
| Molto leggera | puoi parlare, cantare e fischiettare |
| Nulla | puoi parlare, cantare e fischiettare |



Il percorso di Salute in Cammino Lunghezza totale 2750 mt.

Alla partenza avvia un cronometro e inizia a percorrere la pista ciclabile in direzione di Ornavasso. **Cammina con passo svelto**, come quando sei in ritardo ad un appuntamento. Nel primo tratto di 970 metri troverai **4 cartelli intermedi**, da controllare con una rapida occhiata per conoscere, in base ai tempi, a che velocità stai andando.

Terminata a 970 metri la prima parte del percorso attrezzato, puoi fermarti a controllare i tempi. Svoltando a destra puoi ritornare alla partenza, compiendo un anello di 2750 metri e qui controllare la tua velocità.



| Salute in cammino 10.000 passi per stare bene | |
|--|-----------------|
| Sei a 250 m | |
| Tempo dalla partenza | Velocità oraria |
| 3'45" | 4 km/ora |
| 3'20" | 4,5 km/ora |
| 3'00" | 5 km/ora |
| 2'42" | 5,5 km/ora |
| 2'30' | 6 km/ora |
| Attenzione: | |
| Se riesci a cantare | accelera |
| se non riesci a parlare | ralenta |

In questo modo potrai conoscere la velocità di cammino che ti permette di **guadagnare salute**.

Quando avrai imparato a camminare con l'intensità di marcia più adatta a te, potrai continuare su altri percorsi e raggiungere ogni giorno i **10.000 passi per stare bene** consigliati dall'OMS.

