

A scenic landscape at sunset. A paved road curves through a valley, flanked by tall grasses in the foreground and rolling hills in the background. The sky is filled with soft, golden light from the setting sun, creating a warm and peaceful atmosphere. The word "START" is written in white, bold, sans-serif font at the top center of the image.

START

**“Anche un viaggio lungo mille miglia
inizia con un primo passo.”**

Lao Tze

START

**Congratulazioni per aver deciso di iniziare!
Pianifica subito il tuo primo allenamento e impegnati a sostenerlo**



TROVA UN ALLEATO

Identifica qualcuno cui tieni e proponigli di accompagnarti in questo percorso: il tuo compagno o compagna, un amico, un parente, un collega o chiunque ti stia a cuore. Impegnarsi in due renderà il percorso più piacevole e aiuterà a proseguire con maggiore impegno. Se vivete o lavorate insieme potrai prestare al tuo alleato il Book per leggere i contenuti o, in alternativa, potrai fargli tu da coach, trasferendogli tutto ciò che passo dopo passo avrai imparato.



RACCOMANDAZIONI

- Prima di eseguire il tuo allenamento iniziale leggi la sezione tecnica con i consigli sulle andature a pagina 17 e 18 e il primo trucco motivazionale a pagina 18.
- Per questa prima seduta di allenamento puoi utilizzare delle scarpe da ginnastica di qualsiasi genere. Se deciderai di proseguire sarà importante avere delle scarpe idonee quanto prima, nel successivo periodo troverai tutte le indicazioni per sceglierle al meglio.



SCEGLI IL PROGRAMMA PIÙ ADATTO A TE

Per determinare il programma più idoneo a te è necessario tenere in considerazione alcuni fattori importanti.

Il primo elemento fondamentale è l'indice di massa corporea (IMC), che è un parametro utile a valutare con precisione il tuo attuale stato di forma fisica.

Con un IMC superiore a 34 è opportuno scegliere il percorso di Fastwalking, in quanto l'attività di Jogging risulterebbe eccessivamente di impatto sulle articolazioni. Una volta terminato il percorso di Fastwalking, con il relativo conseguente miglioramento dello stato di forma, potrai eventualmente ripetere il percorso con il programma Jogging.

Un altro fattore molto importante da valutare è l'eventuale presenza di patologie muscolo-scheletriche o cardiovascolari. In questo caso è opportuno avviarsi al programma Fastwalking. In ogni caso è sempre importante avvalersi anche del parere di un medico qualificato.

■ CALCOLA IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

L'Indice di Massa Corporea (IMC, kg/m²) si calcola dividendo il peso, espresso in kg per il quadrato dell'altezza, espressa in metri.

$$\text{Esempio: peso 76 kg e altezza 180 cm} \\ \text{IMC} = 76 / (1,80 * 1,80) = 23,45$$

IMC > 34 O PRESENZA DI PATOLOGIE



FASTWALKING



IMC <= 34 E ASSENZA PATOLOGIE



JOGGING



START *

NOTA: qualora tu, pur rientrando nel profilo Jogging, preferissi il percorso di Fastwalking, potrai comunque scegliere questo. È da evitare il contrario.



IL TUO PRIMO ALLENAMENTO

FASTWALKING

ATTIVITÀ	RIPETIZIONI	DURATA	<input checked="" type="checkbox"/>
Alterna 3 minuti di Cammino Lento con 1 minuto di Fastwalking	Ripeti l'alternanza 4 volte	16 minuti totali	<input type="checkbox"/>

JOGGING

ATTIVITÀ	RIPETIZIONI	DURATA	<input checked="" type="checkbox"/>
Alterna 1 minuto di Passo Veloce con 1 minuto di Corsa Lenta	Ripeti l'alternanza 8 volte	16 minuti totali	<input type="checkbox"/>



TECNICA

Per gestire opportunamente il programma di allenamento è importante conoscere, sin da subito, come impostare le andature nel modo corretto.

All'interno del programma di allenamento troverai l'indicazione di alcune andature specifiche da tenere, con le relative durate in minuti.

L'errata gestione delle andature è uno dei motivi principali per cui la maggior parte delle persone che iniziano desiste dopo poche sedute. Siamo, infatti, istintivamente portati a eccedere nella velocità e nell'impegno, cosa che risulta assolutamente inutile e addirittura meno allenante, quando si inizia a correre o camminare.

La maggior parte delle sedute di allenamento di questo programma prevede l'alternanza delle andature (corsa lenta e cammino veloce nel caso del Jogging; cammino veloce alternato a cammino lento nel caso del Fastwalking). Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, alternare corsa e cammino risulta maggiormente allenante rispetto al correre per tutta la seduta. È, infatti, la variazione del ritmo quella che consente a cuore e polmoni di migliorare le proprie capacità. Inoltre, questa modalità favorisce un'acquisizione più funzionale anche a livello inconscio, rendendo il tutto più graduale e meno traumatico.

Leggi di seguito come gestire correttamente le andature citate nel programma.

■ LA POSTURA

Per tutte le andature di seguito descritte è importante acquisire da subito una corretta gestione della postura. Il gesto corretto prevede la posizione con la schiena eretta, ma con le spalle rilassate. Bisogna rivolgere viso e sguardo in avanti, evitando di guardarsi i piedi, ma facendo ovviamente la dovuta attenzione al terreno. Guardare avanti rende l'allenamento anche maggiormente divertente.

■ LA CORSA LENTA O JOGGING

La velocità con cui interpretare la corsa lenta è del tutto personale e dipende da fattori legati al proprio effettivo stato di forma e dal proprio peso. La corretta andatura da sostenere è quella che ci consente di parlare agevolmente durante l'atto fisico. Per identificare la tua attuale velocità di riferimento, prova quindi a sostenere una conversazione (anche se sei in solitudine) verificando di non avere particolare affanno. Diminuisci, eventualmente, l'andatura di corsa fino a che la conversazione risulti agevole. Fondamentalmente si tratta di correre davvero lentamente. A mano a mano che andrai avanti nel programma, con l'incremento progressivo dell'allenamento, riuscirai a sostenere lo stesso livello di conversazione, nonostante la tua velocità di riferimento tenderà ad aumentare, e questo sarà un processo del tutto automatico.

■ IL CAMMINO VELOCE O FASTWALKING

Il cammino veloce è, fondamentalmente, un cammino rapido e sostenuto, è quell'andatura spedita, oltre la quale dovremmo iniziare a correre. Come nel caso della corsa lenta, è importante verificare che durante l'atto si sia comunque in grado di sostenere una conversazione senza particolare affanno. È un cammino attivo ed energico in cui è importante anche il movimento delle braccia, insieme con quello delle gambe: braccio destro avanti insieme a gamba sinistra, alternato con sinistro insieme a gamba destra.

■ IL CAMMINO LENTO

Il cammino lento è un cammino di recupero e rigenerazione. È un cammino più rilassato, ad andatura lenta ma che comunque mantiene una postura eretta.



TRUCCHI E STRATEGIE

■ FISSA LE TUE SENSAZIONI ALLA FINE DELL'ALLENAMENTO

La nostra mente, come abbiamo già ricordato, lavora per meccanismi e abitudini consolidati. Il nostro cervello tendenzialmente non ama le novità, anche se utili e piacevoli, come correre o camminare.

Per questo ogni nuova esperienza trova sempre delle resistenze nella fase iniziale. Andando avanti nel percorso il tuo inconscio si abituerà e l'impegno diventerà sempre più sostenibile.

Questo grazie anche alla gratificazione che inizierai a provare proseguendo.

Questo primo allenamento è molto importante. Dovrai organizzarti e impegnarti per sostenerlo,

