

Preparazione all'evento



con il contributo incondizionato di

NORDIC WALKING

PIÙ DI 22 KM IN 3 GIORNI NELLA SPLENDIDA REGIONE ABRUZZO

OBIETTIVI:
BENESSERE PSICOFISICO – INCREMENTO ATTIVITA' AEROBICA E SOCIALE
CULTURA DEL TERRITORIO – CONOSCENZA DELL'EMOFILIA
AUMENTO DEL RAPPORTO MEDICO-PAZIENTE

PROGETTO MEDICO-SCIENTIFICO proposto dall'Associazione A.M.A.R.E. onlus

COMITATO MEDICO:
Patrizia ACCORSI, Erminia BALDACCI, Clarissa BRUNO, Christian CARULLI, Giancarlo CASTAMAN,
Alberto CATALANO, Patrizia DI GREGORIO, Raniero MALIZIA, Paola RANALLI, Cristina SANTORO, Giovanna SUMMA



Indicazione della
Dott.ssa C. Bruno
E del Dott. C. Carulli

Indicazioni per la preparazione

- L'obiettivo dell'allenamento è prepararsi a svolgere un'attività fisica in un paesaggio naturale, su terreno instabile, sostenendo tracciati di media lunghezza e basso dislivello
- È necessario prepararsi mediante un **allenamento di 2-3 sedute a settimana x almeno 1 mese** concordata con la Fisioterapista
- Le **sessioni di allenamento** prevedono:
 - Mobilizzazione articolare
 - Allenamento (tonificazione muscolare globale e degli arti)
 - Esercizi propriocettivi
 - Stretching
 - Attività aerobica

Indicazioni per la preparazione

Parte dell'allenamento prevede la CAMMINATA

- Cerca di agire su 2 aspetti:
 - ❖ Distanza
 - ❖ Dislivello
- 3-4 km al giorno da aumentare settimanalmente a 6 e poi a 8 km al giorno
- Aumentare la difficoltà ogni settimana utilizzando uno zaino da 2 e poi 4kg sulle spalle
- Proviamo a salire e scendere le scale a piedi piuttosto che prendere l'ascensore
- Testa la comodità di zaino pieno e scarpe
- In alternativa alla camminata, va bene anche praticare su bicicletta
- **Effettua un pedicure qualche giorno prima dell'evento, per evitare problemi e sanguinamenti ungueali**