

Dopo la pensione

Divagazioni di un pensionato

Relatore Nico Andriola

Divagazioni

Il lavoro è per noi umani un compagno di viaggio, a volte felice, a volte no, che ci accompagna per almeno metà della nostra vita

Quando andiamo in pensione ci manca il lavoro perché comunque metteva ordine nel nostro tempo

Ora che siamo in pensione che facciamo?

Non limitiamoci ad aggiungere anni alla nostra vita

Ma ad aggiungere vita

Proviamo ad aggiungere vita

Come?

Con gli interessi

Corsa

Cammino

Pesca

Fotografia

Viaggi

Volontariato

Giochi da tavolo (Scacchi, bridge)

Lettura (Ultima ma non ultima)

Sono argomenti che potremo affrontare insieme

Il Movimento

Per poter esercitare interessi che non si limitino alla lettura, al cruciverba e ai nipoti
Occorre

MUOVERSI

Con il movimento se svolto in modo adeguato possiamo migliorare la nostra salute,
incontrare persone, vivere nuove esperienze

Interessi

Non possiamo improvvisarci subito runners, anzi credo che alla nostra età sia da evitare.

Possiamo però vivere all'aperto, provare a camminare per un tempo limitato a passo veloce

Fare delle escursioni o brevi cammini

Ottenerne una migliore efficienza psicofisica per poi aspirare a traguardi più impegnativi.

Ovviamente una visita dal medico è obbligatoria

Obiettivi

Obiettivo 150

Obiettivo 10



Obiettivo 150

L'attività fisica regolare è essenziale per mantenere salute e forma fisica. La buona notizia è che non ci vuole molto per raggiungere e mantenere un livello di attività che si traduca in uno stato di salute migliore e in una condizione di benessere personale. Per mantenere il ritmo, devi stabilire degli obiettivi di base personali che tu posso raggiungere.

La maggior parte delle organizzazioni sanitarie raccomanda agli adulti di praticare almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata a settimana.

Allo stesso modo, dei benefici per la salute simili possono essere ottenuti praticando almeno 75 minuti di attività fisica intensa. Superando questi limiti suggeriti, è possibile ottenere benefici per la salute ancora maggiori. Se hai dubbi o domande sulla tua salute e sulla tua capacità di svolgere attività fisica, ricordati di consultare sempre il tuo medico o altro operatore sanitario qualificato.

Obiettivo 150

Non dobbiamo concentrare tutta l'attività fisica di una settimana in una singola sessione.

La suddivisione in diverse sessioni di durata ridotta (ad es. allenandoci in 5 giorni diversi) è considerata una buona idea e potrebbe aiutarci a sviluppare abitudini più radicate e costanti.

Obiettivo 150

Cosa sono i minuti di intensità?

Si intende «**Minuti di intensità**» il numero di passi che si compiono al minuto, ad esempio durante una camminata o una corsa, o in alternativa le metriche derivanti dalla comparazione delle tue pulsazioni con il battito cardiaco medio a riposo (tramite il sensore cardiaco da polso).

Semplicemente: a passo sostenuto

Obiettivo 150

Con quali attrezature?

Sono sufficienti:

Un buon paio di scarpe ammortizzate,

una tuta

e per chi può disporne, di un cardiofrequenzimetro (Scoprirete come il cuore faccia presto ad allenarsi e a darvi più efficienza)

Obiettivo 150

Dove praticare i nostri esercizi?

Per noi baresi

Sul lungomare. E' possibile godere dei bei riflessi e luccichii del sole sulle onde, incrociare tante persone con cui dopo un po' si comincia a salutare

Nei parchi come largo 2 giugno e la pineta San Francesco, anche queste popolate da tante persone che corrono e camminano

Quando sarete più allenati 5KM nella foresta di Mercadante tra colori e profumi della natura

Dove volete voi o dove vi è più comodo.

Obiettivo 10

Questo obiettivo è più impegnativo, magari da praticare dopo un po' che ci si esercita con l'obiettivo 150

Consiste nel percorrere strade con salite e discese o semplicemente non prendendo l'ascensore o le scale mobili.

Abito al 5° piano e a volte dopo un allenamento di corsa salgo velocemente per le scale

E' l'ora di iniziare

Nel prossimo incontro, se avrete piacere, parleremo delle tecniche e modalità di cammino