News

- Diabete ed Apnea
- Treccani
- Esperienze personali
- L'Aniad incontra l'onorevole Frattini

Linee Guida

- Consigli generali per diabetici
- Consigli generali per medici

Attività delle sez. regionali

- Assemblea verbale del 12-04-08

Attività sportive

Articoli

Atleti famosi

Info medica

AVVISO A TUTTI I SOCI DELL'ANIAD:
C'E' UNA GRANDE OCCASIONE, GRAZIE ALL'AVVENUTA CONVENZIONE CON I CENTRI MIDA SPORT DI ARZANO, AVELLINO, CASERTA, POMPEI, POZZUOLI DOMITIANA E POZZUOLI CAMPANE E' POSSIBILE AVERE LO SCONTO DEL 10% ESIBENDO LA PROPRIA TESSERA SOCI.

Linee Guida *diabetici*

PROGRAMMA DI FIT WALKING

FITWALKING: IL FITWALKING E' IL CAMMINO SPORTIVO

Non è una semplice passeggiata ma una camminata energica e sostenuta: un vero e proprio sport. Per meglio sfruttare la velocità e la potenza del passo ci si aiuta con le braccia in modo da formare un angolo di 90° che oscilleranno seguendo il movimento delle gambe. L'ampiezza e il vigore del passo guideranno l'oscillazione delle braccia.

FITWALKING: E' L'ARTE DEL CAMMINARE

Praticare sportivamente il cammino fitwalking ha molti vantaggi dal punto di vista fisico e mentale. E' un'attività dimagrante, è rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico. Per la sua natura di attività a basso profilo di intensità è completamente aerobica, è un ottimo antistress e favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.

FITWALKING
programma per NIDDM sovrappeso, over 50, non allenati

PRIMO CICLO (14gg. 7 uscite a gg. alterni):
Iniziare da 10' in pianura incrementando di 5' ad usicta. Velocità del passo: 5Km/h.
SECONDO CICLO (21gg. 11 uscite a gg. alterni):
Partire da 50' e mantenere invariato il tempo per tutto il ciclo. Se le condizioni lo consentono (Talk Test negativo) aumentare la velocità di marcia per 2-3 m' a partire dalla 5° uscita.
TERZO CICLO (21gg.)
60' di marcia 4vl/sett. (ideale martedì, giovedì, sabato e domenica con possibilità di allungare di 10-15' una uscita del weekend aumentando la velocità o scegliendo percorsi con una leggera pendenza.