

## **Camminare è un "farmaco" naturale e portentoso** **Camminare previene oltre 40 malattie**

**Camminare** è un'azione innata nell'uomo, non comporta nessun movimento forzato e quindi nessun trauma all'apparato locomotore.

**Camminare** migliora il tono muscolare.

**Camminare** mantiene un elevato grado di elasticità delle articolazioni.

**Camminare** mantiene compatto il tessuto osseo prevenendo l'osteoporosi.

**Camminare** migliora il sistema circolatorio; in un camminatore abituale, infatti, la frequenza cardiaca diminuisce e per affrontare uno sforzo occorrono un numero minore di pulsazioni.

**Camminare** previene il rischio di infarto e di arteriosclerosi.

**Camminare** migliora l'apparato respiratorio.

**Camminare** giova al sistema nervoso, ristabilendo l'equilibrio compromesso dai ritmi frenetici della vita quotidiana.

**Camminare** migliora l'umore e combatte la depressione.

**Camminare** è attività decisamente aerobica.

**Camminare** stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione.

**Passeggiate per la salute – scopri la città** è la nuova attività in ambiente aperto proposto dalla UISP di Foligno e dagli enti ed associazioni aderenti, che si svolgerà in un arco di tempo annuale.

Tutti i cittadini, guidati da qualificati volontari, sono invitati a camminare insieme, al fine di mantenere e migliorare il proprio stato di salute, di socializzare e di scoprire scorci pochi noti della nostra città.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita: saremo un gruppo di amici che si prende l'impegno di camminare insieme.

Gli accompagnatori sono partecipanti che si rendono disponibili, volontariamente e gratuitamente, per proporre percorsi diversificati e rendere più piacevole il cammino.

Come in ogni gruppo di amici ci diamo delle regole per stare insieme e nel condurre il cammino: i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada (camminare sui marciapiedi o sulle ciclopedonali, dove esistono, oppure camminare sul bordo della strada, attraversare sulle strisce pedonali, ecc.), seguire la guida, non anticiparla, mantenere il contatto con chi precede.

Il punto di ritrovo è il Piazzale F.lli Bandiera (Plateatico) di Foligno tutti i martedì ed i giovedì alle ore 20,30 da dove prenderanno avvio due percorsi: uno ad andatura moderata ed uno ad andatura regolare. Il ritorno è previsto al massimo dopo un'ora e venti nello stesso luogo di partenza.

Gli itinerari si svolgeranno in ambito urbano o nell'immediato territorio lungo un percorso predefinito, sicuro, praticabile e gradevole, adatto allo svolgimento di attività di gruppo.

### **SI CONSIGLIA:**

- scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo
- una bottiglietta di acqua
- una maglietta di ricambio da indossare a fine camminata
- piccolo torcia elettrica per il percorso extra-urbano

Di norma lo svolgimento di un cammino a ritmo moderato è considerata l'attività fisica più sicura per la salute. Coloro che, tuttavia, abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano uno sforzo fisico intenso durante il normale cammino, sono consigliati di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.