

CIRCUITO DI ALLENAMENTO CON CARDIOFREQUENZIMETRO

PARCO RODARI - CASALECCHIO DI RENO

Il Progetto **PROSPETTIVA SALUTE**, a cura del gruppo "Nordic è Salute" della Polisportiva Masi vuole essere una proposta riguardo l'incidenza degli stili di vita sulla salute e si articola nella sua parte applicativa nella realizzazione di un percorso al parco Rodari della lunghezza di 1 km da percorrere alla propria velocità ottimale, nelle tre possibilità: cammino, nordic walking e corsa.

Il percorso è contrassegnato ogni 100 m. da apposite tabelle che consentono di controllare e modulare la propria velocità di percorrenza e può essere ripetuto più volte, come allenamento volto prevalentemente al benessere psicofisico e alla tutela della salute.

DESCRIZIONE DELLE TABELLE

Esempio tabella ai 400 metri



METRI 400



TEMPO TOTALE
per percorrere 1 km
a velocità ottimale

TEMPO PARZIALE
(in questo caso dopo
400 m percorsi)

TOTALE DEI
METRI PERCORSI
in un'ora a velocità
ottimale

	TEMPO TOTALE PER 1 KM	TEMPO PARZIALE	METRI PERCORSI IN 60 MINUTI
	15'	6'00"	4.000
	14'	5'36"	4.286
	13'	5'12"	4.615
	12'	4'48"	5.000
	11'	4'24"	5.455
	10'	4'00"	6.000
	9'30"	3'48"	6.351
	9'	3'36"	6.665
	8'30"	3'24"	7.060
	8'	3'12"	7.500
	7'	2'48"	8.570
	6'	2'24"	10.000

ANDATURA DI CAMMINO

LEGGERA MODERATA ELEVATA CORSA

Il programma è stato realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia onlus



andature di cammino
o nordic walking
leggere

andature di cammino
o nordic walking
moderate

andature di
cammino o nordic
walking intense

andature di
corsa

- Il colore AZZURRO indica le andature di cammino o nordic walking LEGGERE: è possibile parlare e cantare mentre si cammina SENZA AUMENTO DEL RITMO RESPIRATORIO
- Il colore BLU indica le andature di cammino o nordic walking MODERATE : si riesce a parlare CON UN LEGGERO AUMENTO DEL RITMO RESPIRATORIO
- Il colore VERDE CHIARO indica le andature di cammino e/o nordic walking INTENSE : si riesce a parlare con fatica CON UN AUMENTO SIGNIFICATIVO DEL RITMO RESPIRATORIO
- Il colore VERDE SCURO indica le andature di CORSA

COME ESEGUIRE LA PROVA:

A) INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO orologio + fascia, se indossato correttamente dopo pochi secondi sarà possibile rilevare la frequenza cardiaca.

B) MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO (se il battito cardiaco è inferiore a 50 o superiore a 100 non sarà possibile eseguire il percorso).

La frequenza cardiaca a riposo deve essere rilevata da seduti.

Per calcolare la frequenza cardiaca da tenere durante la prova, la formula più utilizzata è la seguente:

65- 70% DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA (che si calcola facendo 220 - l'età).

Esempio:

una persona di 50 anni dovrà calcolare

$220-50= 170$, il 70 % di 170 = 120 è la frequenza cardiaca massima da mantenere durante lo sforzo.

Tale frequenza può essere aumentata o diminuita dall'esecutore qualora non sia adeguata alle proprie condizioni fisiche.

IL GIRO DI RISCALDAMENTO

Il giro iniziale di riscaldamento, oltre ad adattare i partecipanti alla prova successiva, serve per prendere visione e conoscere il percorso.

Deve essere eseguito ad una INTENSITA' MODERATA che provochi UNA LEGGERA ACCELERAZIONE DEL RESPIRO MA CHE PERMETTA DI PARLARE CORRETTAMENTE.

LA PROVA

La prova inizia al cartello che indica la partenza; mantenendo sempre la frequenza cardiaca stabilita e con l'aiuto delle tabelle fissate ogni 100 m è possibile controllare sull'orologio il tempo impiegato ad ogni stazione

Al termine della prova fermare il cronometro per visualizzare il risultato ottenuto.

TERMINATA LA PROVA, la persona saprà qual è la propria velocità ottimale, allenante per migliorare e tutelare la propria salute e alla quale potrà ripetere più volte consecutivamente il percorso PROSPETTIVA SALUTE .