

Supplemento speciale

Verso la primavera con rinnovata energia



La tua salute.
La tua partner.



Indice

4 Passi per promuovere la salute

5 Ritrovare pace ed energia nel bagno nella foresta



8 Esplorare il paesaggio alpino con il trail running

9 Spuntini sani per fuori casa



6 Escursioni sicure in montagna



10 Iniziare subito l'allenamento della corsa



Colophon

Editore:
CSS
Corporate Communications
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerna
css.ch

Ideazione e realizzazione:
Weissgrund AG, Zurigo

Foto: Getty (copertina, pp. 5, 6, 7, 8,
10, 13, 14), Lukas Bidinger (p. 9),
Thomas Zimmermann (p. 15)

Stampa: Stämpfli AG, Berna

© 2024
CSS Holding SA, Lucerna

Perché il movimento è così importante?

12 Seguire il piano d'allenamento

13 Salto con la corda: un efficace allenamento fisico completo



14 Giri sulla pista finlandese



«Chi si ferma è perduto», recita un famoso detto popolare. Niente di più vero! Il movimento è una vera e propria panacea: rafforza l'organismo, migliora il benessere mentale e protegge dalle malattie croniche. Aumenta inoltre la probabilità di una vita più sana e longeva.

Vantaggi per la salute su tutta la linea

Che sia un bagno nella foresta, una tranquilla escursione in montagna o un allenamento intenso della corsa poco importa: chi pratica attività fisica con regolarità allena l'importante muscolatura di piedi, gambe e tronco, oltre a rafforzare il sistema cardiocircolatorio. Il movimento riduce notevolmente il rischio di infarto e ictus. Anche le persone affette da patologie croniche traggono beneficio da un allenamento mirato che rende più resistente l'organismo.

Integrazione del movimento nella quotidianità

È possibile ottenere un grande effetto già con una passeggiata dopo il lavoro, un'escursione durante il fine settimana o un piccolo allenamento sulla pista finlandese nell'ora di pranzo. L'integrazione del movimento nella quotidianità è la base di uno stile di vita sano.

Consigli riguardanti il movimento per iniziare la primavera in modo attivo!

Passi per promuovere la salute



Un numero sufficiente di passi al giorno riduce il rischio di decesso, protegge dalle malattie cardiocircolatorie e allena importanti muscoli di piedi, gambe e tronco. Inoltre, passeggiare produce un effetto positivo sulla nostra psiche, poiché la combinazione tra movimento moderato ma costante e l'esperienza nella natura è in grado di ridurre lo stress.

7000

passi al giorno vengono mediamente percorsi ogni giorno dalle persone in Svizzera.

7500

passi al giorno producono un effetto positivo paragonabile a quello di 10 000 passi al giorno, secondo uno studio recente svolto dalla Harvard Medical School.

10 000

passi al giorno corrispondono all'incirca ai 150 minuti di movimento settimanale consigliato.

50 Mio.

di passi vengono mediamente percorsi da una persona nel corso della sua vita; l'equivalente di un giro intorno al globo.

Ecco come aumentare il numero di passi giornalieri

Porsi degli obiettivi

Anche se inizialmente non raggiunge i 7500 passi al giorno, ciò che conta è aumentare il numero di passi giornalieri. Si prefissi soltanto gli obiettivi che può perseguire a lungo termine: ad esempio faccia inizialmente ogni giorno 1000 passi in più.

Trovare il piacere

Esistono vari modi per trasformare dei passi in più in un'esperienza piacevole. Passeggi con un'amica o un amico oppure ascoltando un podcast interessante. O ancora, sostituisca un documentario storico con una visita al museo o un giallo con una gita di geocaching con amici.

Monitorare i progressi

Diversi studi dimostrano che l'effetto motivante dei self-tracking tool porta effettivamente a uno stile di vita più sano: le persone che grazie a un contapassi raggiungono una maggiore consapevolezza del loro comportamento riguardante il movimento sono in media del 30% più attivi.

Intrattenimento durante le sue passeggiate

È alla ricerca di un podcast interessante o di musica di meditazione per la sua passeggiata nel bosco?



Podcast della CSS
«La mia salute»



Passeggiata nel bosco
su Spotify

Ritrovare pace ed energia con il bagno nella foresta

Il bagno nella foresta è un'occasione per allenare i propri sensi e percepire consapevolmente la natura. È risaputo che le passeggiate nel bosco siano un vero toccasana. Tuttavia, i bagni nella foresta arrivano un gradino più in là: con essi si attinge alla virtù terapeutica degli alberi.



«Trascorrere del tempo in mezzo agli alberi rafforza le difese immunitarie, stimola il metabolismo, abbassa la pressione sanguigna e i battiti cardiaci, riduce lo stress, migliora la concentrazione e aiuterebbe anche a contrastare gli stati depressivi», afferma Qing Li, l'ideatore del bagno nella foresta.

Bagno nella foresta in autonomia

Chi desidera sperimentare un bagno nella foresta può prefissarsi l'obiettivo di far cessare il turbinio dei pensieri: non rimuginare su ciò che è stato e ciò che sarà, ma fissare la mente sul momento presente. Il bosco non va percepito semplicemente come contesto per lo svolgimento di attività del tempo libero o per il raggiungimento di record di prestazioni a livello di jogging o nordic walking.

È inoltre consigliabile lasciare a casa lo smartphone, così da concedersi la possibilità di stupirsi come fanno i bambini, e anche il lusso di perdere tempo. In tal modo, il bosco si può percepire con consapevolezza, con tutti i suoi colori e forme, rumori e odori.



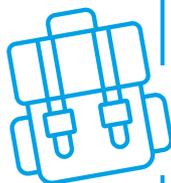
Far cessare il turbinio di pensieri

Come si riesce a calmare la mente e a ritornare a essere rilassati? Questi consigli sono d'aiuto.

Escursioni sicure in montagna

È una notte burrascosa in Val Bavona. Piove da ore e il terreno è completamente peggio d'acqua e scivoloso. Alberto Corti, il custode della Capanna Piano, viene sorpreso nel mezzo della notte da qualcuno che bussa alla porta: si tratta di un escursionista inzuppato dalla testa ai piedi che dopo essersi perso è riuscito a raggiungere la capanna.

Sempre più spesso si sente parlare di escursionisti in situazioni di emergenza. Quando si cammina in montagna è importante non uscire mai dai sentieri tracciati o dagli itinerari prescritti. Nei tratti più esposti basta una piccola distrazione per cadere nel vuoto. Inoltre, le persone più anziane hanno una capacità di reazione ridotta, per cui anche un piccolo inciampo può avere conseguenze fatali. Nel dubbio, meglio tornare indietro che proseguire mettendosi in pericolo.



Prepararsi adeguatamente all'escursione

Qual è il grado di difficoltà dell'escursione?

Una buona capacità di autovalutarsi può evitare di mettersi in pericolo. Anche la segnaletica aiuta: il colore dei cartelli indica se si tratta di un sentiero escursionistico (giallo), di un sentiero di montagna (bianco-rosso-bianco) o di un sentiero alpino (bianco-blu-bianco).

Quali sono le condizioni in tempo reale?

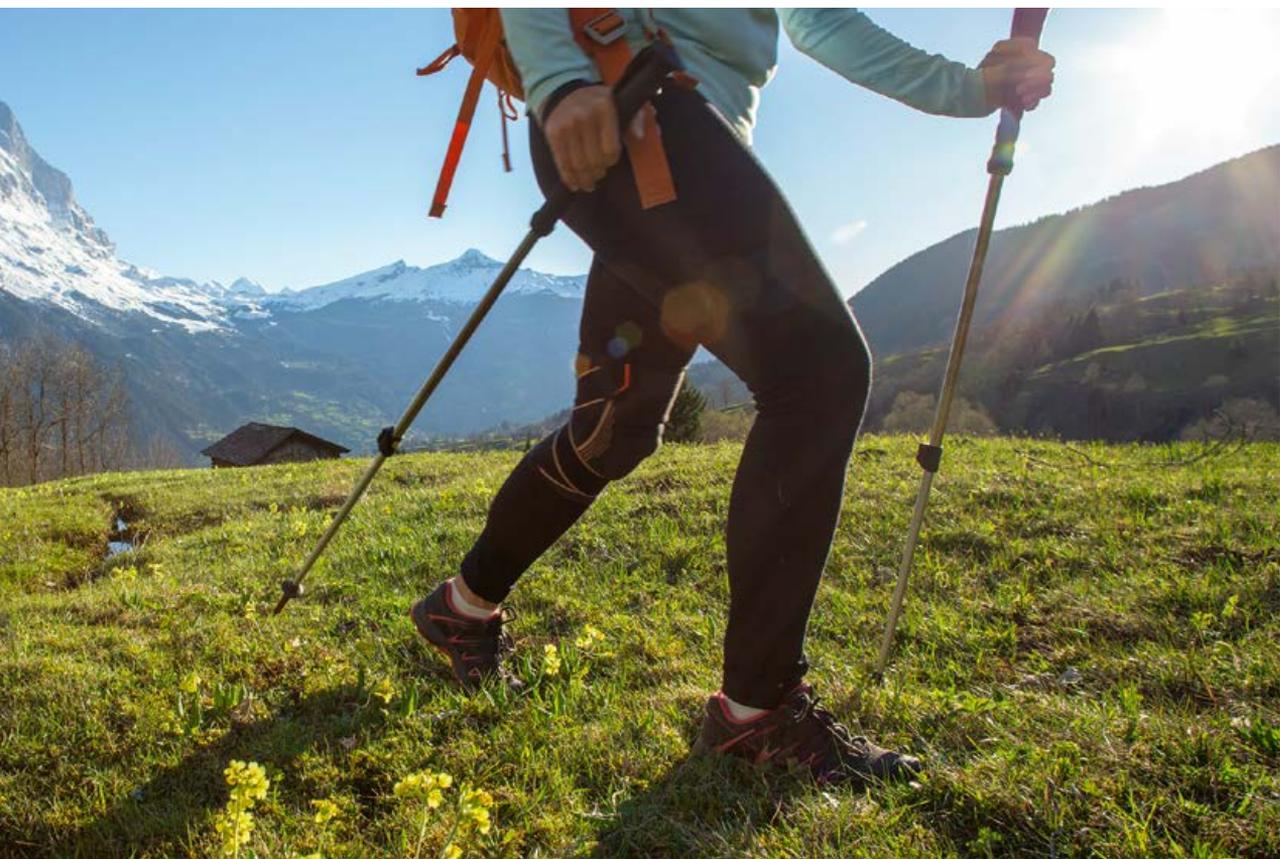
In montagna, il tempo cambia più rapidamente che in pianura. Pertanto prima e durante l'escursione è essenziale consultare la meteo.

Quali attrezzature sono necessarie?

Oltre a un abbigliamento adeguato (vestiti impermeabili, idrorepellenti e caldi), è necessario portare con sé cibo e acqua. Inoltre, è buona regola mettere nello zaino anche una protezione solare, una piccola farmacia da viaggio, le cartine del posto e una torcia frontale.

Quanto tempo devo preventivare?

È sempre bene programmare abbastanza tempo per l'escursione. Se si parte in solitaria, è importante informare su tragitto e tempistiche amici o conoscenti.



Con o senza bastoni

Non è possibile dare una risposta generale alla domanda se i bastoni da montagna siano utili o meno, poiché entrano in gioco tutta una serie di fattori determinanti: qual è lo scopo dell'escursione? Dove porta e qual è la strada da percorrere? Quali sono i punti forti e i punti deboli dell'escursionista?

I bastoni da trekking sono dei compagni d'escursione versatili, perché:

- attivano il sistema cardiocircolatorio;
- in discesa, alleggeriscono il carico sulla muscolatura delle gambe;
- assicurano una postura eretta, anche con un bagaglio pesante;
- offrono maggiore stabilità su superfici scivolose e nevai;
- aiutano a raggiungere più rapidamente la cima.

Casi in cui è preferibile lasciare i bastoni da trekking nello zaino:

- sui tratti in pianura, dove non occorre alleggerire il carico sulle articolazioni;
- sul terreno difficoltoso o roccioso e nei passaggi in arrampicata, poiché le mani offrono un sostegno più sicuro;
- per allenare l'equilibrio, poiché l'utilizzo frequente dei bastoni può compromettere il senso dell'equilibrio e la sicurezza del passo.



Scoprire le capanne alpine svizzere

Sulla cartina «Capanne delle Alpi svizzere» può trovare circa 110 capanne del CAS, in cui le persone assicurate alla CSS pernottano alle condizioni dei soci CAS.

Esplorare il mondo alpino con il trail running

Il trail running offre un'esperienza unica nella natura ed è una sfida impegnativa per il fisico. La possibilità di vivere da vicino la natura è davvero straordinaria, soprattutto sulle montagne svizzere. Si prepari al meglio per la sua prima esperienza di trail running.

L'equipaggiamento adatto

Tra gli investimenti più importanti ci sono le calzature adatte. Grazie alle soles rinforzate e al materiale solido, le scarpe da trail running offrono più aderenza sui terreni irregolari e sulle superfici scivolose o sassose. Con un gilet da trail leggero e compatto, dotato di sistema di idratazione, si possono trasportare anche snack e una giacca impermeabile.

Iniziare con moderazione

A chi si avvicina per le prime volte si consiglia di iniziare dai percorsi brevi e meno impegnativi. Abituati il suo corpo gradualmente al terreno irregolare prima di avventurarsi sui sentieri più difficili. Un aumento lento della distanza e del grado di difficoltà aiuta a evitare sovraccarichi e infortuni.

Sviluppare tecnica e sicurezza del passo

Si assicuri di avere una buona postura corporea quando cammina. Passi brevi e il sollevamento attivo dei piedi riducono il rischio d'infortunio. Nei tratti ripidi o scivolosi cammini con maggiore cautela e facendo passi consapevoli, in modo da mantenere l'equilibrio.



Core training

L'allenamento dei muscoli del tronco è estremamente importante, soprattutto per affrontare le discese.



Beva a sufficienza

Preferire l'acqua liscia e naturale, il tè non zuccherato o il succo di frutta molto diluito alle bevande dolci, al caffè e al vino di montagna. Per le escursioni lunghe sono particolarmente adatte le bevande isotoniche fatte in casa. Beva prima di provare la sensazione di sete. Consigliamo di bere 5 decilitri all'ora.

Preparazione della bevanda isotonica

- 2 parti di acqua
- 1 parte di succo (succo d'arancia o di mela), tè, un po' di sciroppo
- ½ – 1 cucchiaino raso di sale (per litro)

Per dare freschezza al sapore, aggiungere un po' di limone, zenzero o menta.



Qui troverà maggiori informazioni sulle bevande isotoniche.

Spuntini sani per fuori casa

Preveda delle pause regolari e mangi diversi piccoli spuntini nel corso dell'escursione. Con lo snack giusto fa il carico di energia e aumenta la sua resistenza.

La combinazione di carboidrati, proteine e vitamine è fondamentale.

- **Carboidrati:** cracker, gallette integrali o di riso oppure il pane di segale forniscono più energia del pane bianco e delle chips.
- **Proteine:** fiocchi di latte, uova sode, carne secca dei Grigioni, petto di tacchino oppure varianti vegane come noci, hummus o tofu fritto mantengono a lungo il senso di sazietà.
- **Vitamine:** peperoni, cetrioli, carote, frutta fresca o secca sono ricchi di vitamine importanti.



Barrette al müsli fatte in casa

Le barrette senza zucchero forniscono a lungo energia e possono essere preparate in modo rapido e semplice.

Ingredienti

220 g di fiocchi d'avena

50 g di amaranto soffiato
(tipo di cereale privo di glutine)

100 g di noci (mandorle, noci di pecan, noci)

100 g di mirtilli rossi

25 g di fiocchi di cocco

40 g di proteina di canapa o di un'altra proteina in polvere

2 cucchiaini di semi di lino o semi di chia

6 cucchiaini d'acqua

2 cucchiaini di olio di cocco nativo

3 banane mature

1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero

1 cucchiaino di cannella, un pizzico di vaniglia secca o il contenuto di mezzo baccello di vaniglia

un pizzico di sale

Preparazione

1. Mettere i semi di lino a mollo nell'acqua per 10 minuti, mescolandoli di tanto in tanto. Tritare grossolanamente le noci e mischiarle in una ciotola con tutti gli altri ingredienti secchi. Preriscaldare il forno a 175 °C.
2. Mescolare in un mixer le banane, l'olio di cocco, il miele o lo sciroppo d'acero, i semi di lino e la vaniglia.
3. Versare il composto di banane sugli ingredienti secchi e amalgamare il tutto con una spatola. Il miscuglio non dovrebbe essere troppo liquido. Altrimenti, aggiungere semplicemente fiocchi d'avena o di amaranto fino a ottenere un impasto leggermente duro.
4. Distribuire l'impasto in uno stampo in silicone e formare uno strato di circa 1,5 centimetri di spessore.
5. Far cuocere le barrette al müsli dai 20 ai 25 minuti, fino a quando i bordi assumono un colore dorato.

Le barrette energetiche si conservano in frigo per quattro giorni.



Vada al video
della ricetta.

Iniziare subito l'allenamento della corsa

Si può fare jogging sempre e ovunque. Il suo corpo la ringrazierà poiché, oltre a essere un metodo infallibile per restare in forma, la corsa previene efficacemente le malattie.

Vantaggi del jogging

Rimanere giovani

Correre rallenta il processo d'invecchiamento dell'organismo e riduce l'età biologica.

Rafforzare il cuore

Allena il muscolo cardiaco e abbassa il rischio di infarto cardiaco e la pressione sanguigna.

Essere felici

Lo stress si riduce, la testa si libera – vengono rilasciati gli ormoni della felicità.

Brucciare le calorie

Stimola la combustione dei grassi, rinforza i muscoli e brucia efficacemente le calorie.

Rafforzare le ossa

Bastano 15 minuti di corsa 3 volte a settimana per abbassare il rischio di osteoporosi fino al 40%.

Stimolare l'intelletto

L'ossigenazione del cervello viene migliorata; il che aumenta la capacità di concentrazione.

Correre è efficiente

Scarpe da corsa adeguate, reggiseno sportivo... e via.

Rafforzare il sistema immunitario

L'allenamento della corsa rafforza le difese del sistema immunitario.

Stimolare la digestione

Chi corre non conosce il problema della stitichezza.



Skipping e crossing

Migliorare la propria tecnica di corsa non è una prerogativa dei professionisti. L'inserimento di qualche esercizio nella routine di corsa conviene a tutte le persone che amano il jogging.



Novembre regole d'oro per un inizio salutare della pratica del jogging

1 Check-up cardiologico

Per chi ha superato i quaranta, soffre di una malattia cronica come l'ipertensione arteriosa o non pratica sport da oltre dieci anni, un check-up cardiologico è d'obbligo.

2 Iniziare con moderazione

La camminata veloce migliora la resistenza! Non appena sarà in grado di camminare velocemente per due ore, può iniziare gradualmente a praticare jogging.

3 Prevenire i dolori

I dolori e le lesioni più comuni quando si fa jogging interessano i muscoli e i legamenti dei piedi e delle gambe. Con gli esercizi e la tecnica corretti è possibile evitarli.

4 Allenamento sulle scale

Salire le scale allena il cuore, scenderle la muscolatura delle gambe. Quando si fa jogging, si sovraccaricano i piedi e le gambe con il triplo del peso corporeo. L'allenamento sulle scale rappresenta quindi la base ideale per preparare il corpo al carico prodotto dal jogging.

5 Allenamento a intervalli

Vari la velocità durante la corsa: alterni due minuti di camminata a un minuto di jogging. All'inizio il ritmo della corsa non è molto più veloce di quando si cammina.

6 Correre per 30 minuti di fila

Inizi con 10 minuti di allenamento a intervalli, aumentando progressivamente fino a 30 minuti. Quando arriva a 30 minuti di allenamento, riduca gradualmente gli intervalli di camminata, fino a correre ininterrottamente per mezz'ora. A tale scopo utilizzi il piano d'allenamento a pagina 12.

7 Regola dei 6 mesi

Mentre la costituzione dei muscoli può avvenire nell'arco di tre mesi, la resistenza di tendini e legamenti alla trazione si stabilizza solo dopo circa sei mesi. Tra il quarto e la fine del sesto mese, il motto da seguire è «start slow to go far». Se si desidera evitare gli infortuni sul lungo periodo, è necessario investire dai sei ai dodici mesi nell'allenamento di base.

8 Allenarsi con regolarità

Il miglior modo per far abituare il proprio corpo alla corsa è iniziare facendo jogging di frequente ma in modo non troppo intenso e non a lungo.

9 Aumento del livello di prestazione

Quando si è in grado di correre per 30 minuti piano, ma ininterrottamente, si può pensare di aumentare il livello di prestazione. Faccia tesoro dei seguenti consigli: Inizi con più corse settimanali. Poi, porti la sua unità di jogging da 30 a 60 minuti. Dopodiché, aumenti la velocità.

Seguire il piano d'allenamento

L'obiettivo del piano d'allenamento per principianti è di riuscire dopo 8 settimane a correre a un ritmo leggero per 35 minuti. È importante ascoltare le proprie sensazioni durante l'allenamento e aumentare solo gradualmente il livello di prestazione.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorni 6 e 7
Settimana 1 Inizio	Pausa	5' riscaldamento 1' jogging 1' camminata 5' camminata di recupero 8x	Pausa	5' riscaldamento 1' jogging 1' camminata 5' camminata di recupero 8x	Pausa	5' riscaldamento 1' jogging 1' camminata 5' camminata di recupero 8x
Settimana 2 Inizio leggero	Pausa	5' riscaldamento 2' jogging 2' camminata 5' camminata di recupero 6x	Pausa	5' riscaldamento 2' jogging 2' camminata 5' camminata di recupero 6x	Pausa	5' riscaldamento 2' jogging 2' camminata 5' camminata di recupero 6x
Settimana 3 Primi progressi	Pausa	5' riscaldamento 3' jogging 3' camminata 5' camminata di recupero 4x	Pausa	5' riscaldamento 3' jogging 3' camminata 5' camminata di recupero 4x	Pausa	5' riscaldamento 3' jogging 3' camminata 5' camminata di recupero 4x
Settimana 4 Incremento del progresso	Pausa	5' riscaldamento 4' jogging 2' camminata 5' camminata di recupero 4x	Pausa	5' riscaldamento 4' jogging 2' camminata 5' camminata di recupero 4x	Pausa	5' riscaldamento 4' jogging 2' camminata 5' camminata di recupero 4x
Settimana 5 20 minuti di fila	Pausa	5' riscaldamento 5' jogging 3' camminata 10' camminata di recupero 3x	Pausa	5' riscaldamento 8' jogging 5' camminata 10' jogging 10' camminata di recupero	Pausa	5' riscaldamento 20' jogging 10' camminata di recupero
Settimana 6 Obiettivo in vista	Pausa	5' riscaldamento 5' jogging 3' camminata 10' camminata di recupero 3x	Pausa	5' riscaldamento 10' jogging 3' camminata 10' jogging 10' camminata di recupero	Pausa	5' riscaldamento 25' jogging 10' camminata di recupero



Consigli dell'esperto

Nel video, l'esperto di corsa dott. med. Christian Larsen fornisce consigli e informazioni sul tema del jogging.

Salto con la corda: un efficace allenamento fisico completo

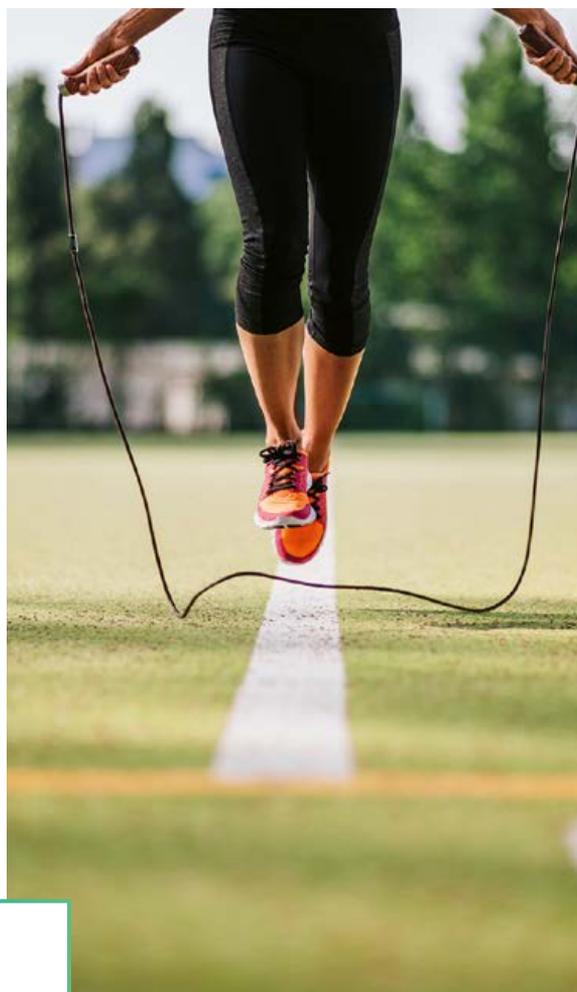
Il salto con la corda presenta un vantaggio decisivo rispetto al jogging: dopo ogni salto il peso del corpo è suddiviso su entrambe le gambe. Questo permette di allenare la muscolatura dei piedi e del polpaccio con un carico dimezzato sulle articolazioni. È per questo che il salto con la corda è un eccellente preparazione alla corsa.

Breve allenamento con grande effetto

Inoltre, il salto con la corda attiva il sistema cardiocircolatorio in pochi secondi. Quindi, è l'allenamento ideale per chi ha poco tempo. Con una velocità moderata, a seconda del peso corporeo, del sesso e dell'età, in 30 minuti si possono bruciare dalle 400 alle 600 kcal. Il consumo calorico è quindi paragonabile a un'ora di jogging.

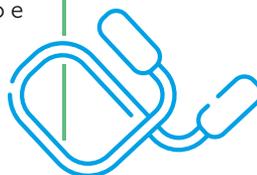
La giusta lunghezza della corda

Si metta in piedi e posizioni un piede al centro della corda. Le due estremità della corda (non dei manici) dovrebbero arrivare all'incirca sotto i capezzoli, rispettivamente almeno fino all'inizio del muscolo pettorale.



Affini la sua tecnica

- Faccia attenzione ai movimenti di cedimento e a tenere sempre attivamente sotto controllo i suoi piedi. L'articolazione metatarso-falangea dell'alluce sopporta il carico principale durante il movimento.
- Si assicuri che le ginocchia non si girino verso l'interno.
- I talloni dovrebbero arrivare di poco sopra il suolo a ogni salto, cioè non lo dovrebbero toccare.



Saltare è salutare

Il dott. med. Christian Larsen spiega perché il salto con la corda è un workout incredibilmente efficace e mostra come farlo senza sforzare le articolazioni.

Giri sulla pista finlandese

Le piste finlandesi sono nate sul modello dei boschi scandinavi. Su un drenaggio di sabbia c'è uno strato formato da trucioli di legno. Non importa se si corre o si cammina: il suolo morbido della pista finlandese non affatica le articolazioni, stabilizza ginocchia e anche, e al contempo fa lavorare bene i muscoli di gambe e piedi. Questo non solo riduce l'affaticamento mentre si corre o si cammina, ma protegge anche dagli infortuni.

A piedi nudi sulla pista finlandese

È particolarmente raccomandato correre a piedi nudi sulla pista finlandese. Questo poiché si avvicina molto all'utilizzo originario del piede «nella natura selvaggia». Oggi spesso i nostri piedi sono sostenuti da scarpe robuste e quindi non sono più abituati a essere stimolati in questo modo. Si tratta pertanto di una forma di corsa che richiede un approccio lento.

Scarpe da corsa sulla pista finlandese

Sono state sviluppate appositamente delle scarpe da corsa ben ammortizzate, affinché le nostre articolazioni possano affrontare anche superfici dure in asfalto senza affaticarsi troppo. Correre sulla pista finlandese con queste scarpe può tuttavia dare una sensazione di troppa «morbidezza». All'inizio conviene dunque provare con quali scarpe risulta più confortevole allenarsi.



Esercizi sulla pista finlandese

Questi esercizi completano il suo allenamento sulla pista finlandese e sollecitano i muscoli delle gambe e del tronco, oltre a migliorare la tecnica di corsa. Si assicuri di contrarre il dorso e stabilizzare l'articolazione della caviglia durante ogni esercizio.

Durata: dalle 15 alle 20 ripetizioni, 2 o 3 serie

Squat jump



1 Entrambi i piedi sono rivolti leggermente verso l'esterno e le gambe aperte un po' più della larghezza del bacino. Allungare le braccia in avanti.



2 Saltare con grande slancio in avanti portando le braccia all'indietro.



3 Quando si atterra, riportare le braccia tese in avanti.

Lunge jump



1 Dalla posizione iniziale fare un lungo affondo in avanti. Il busto rimane dritto e la sua muscolatura contratta.



2 Saltare prendendo slancio da entrambe le gambe.



3 Nel salto portare la gamba posteriore il più avanti possibile.



4 Questo permetterà di atterrare di nuovo in posizione di affondo.



La scarichi
adesso.



active365 – la sua personale app per la salute.

 Ulteriori informazioni su
css.ch/active365

L'app offre un'ampia gamma di consigli ed esercizi riguardanti movimento, alimentazione e consapevolezza, per uno stile di vita sano. Grazie alla sua assicurazione complementare, le sue attività saranno ricompensate con un importo massimo di 400 franchi all'anno.



La tua salute.
La tua partner.

