



Stabilire dei goal di Fitness

---

life  beats

lyondellbasell

## Perchè la forma fisica è importante?

---

In generale ci sono molte evidenze che persone adulte attive rispetto a quelle che hanno una vita più sedentaria:

- Hanno tassi più bassi di mortalità per tutte le cause, malattia coronarica, ipertensione, ictus, diabete di tipo 2, sindrome metabolica, cancro del colon e della mammella, e la depressione;
- Sono suscettibili ad avere minori rischi di fratture delle anche o delle vertebre;
- Mostrano un livello superiore cardiorespiratoria e muscolare, e
- Hanno maggiori probabilità di mantenere il peso, ed hanno una massa corporea più sana.



## Impostazione obiettivi di forma fisica

---

L'inizio di un nuovo anno è il momento in cui facciamo dei bilanci e nuovi propositi. Stabilire gli obiettivi è il modo giusto per mettere a fuoco queste idee. Questa presentazione illustra dei semplici passi che chiunque può seguire per impostare e realizzare, personalizzare, obiettivi realistici di fitness.

La presentazione si sviluppa nelle seguenti parti:

- Autovalutazione
- Strategie per fissare gli obiettivi
- Sviluppo di un piano per raggiungere i tuoi obiettivi
- Suggerimenti per il successo

# Autovalutazione

---



Il primo passo in qualsiasi processo è comprendere da dove si parte. Capire quindi dove siete oggi può aiutare a visualizzare i vostri obiettivi.

- Chiedetevi: **Qual è il mio livello di forma fisica attuale?**
  - Registrare alcuni parametri di fitness tra cui:
    - Quanto tempo impiegate per fare 1,6 km camminando e la vostra frequenza cardiaca prima e dopo la camminata
    - Quante flessioni riuscite o sit up siete capaci di fare
    - Circonferenza della vita
    - Misure di flessibilità
    - Indice di Massa Corporea (BMI)
- • **Avete problemi di salute?**
  - Se avete 50 anni o più e non fate esercizi da un po di tempo o avete qualche patologia croniche, consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi.

# Autovalutazione

---

Gli obiettivi di fitness sono più facili da raggiungere se sono realistici e corrispondono ai propri interessi. Conosci te stesso e crea un programma su misura per le tue esigenze e preferenze.

- **Qual è la mia motivazione per essere in forma?**
  - Il medico ha raccomandato di mantenermi in forma?
  - Vuoi migliorare la qualità della tua vita?
  - Vuoi essere più attivo con la tua famiglia?
- **Quali attività preferisci?** Se il fitness è divertente, si hanno maggiori probabilità di successo!
  - Andare in bicicletta, fare danza, escursionismo?
  - Preferisco attività sociali o preferisco lavorare solo?
  - Preferisco le attività interne o esterne?



# Fissare gli obiettivi

---

La definizione degli obiettivi può essere motivante se sono chiari.

- **Obiettivi a lungo o a breve termine**

- Gli obiettivi a lungo termine possono scoraggiare se non vengono suddivisi in parti piccole e più gestibili

- **Crea S.M.A.R.T. Obiettivi**

- **Specifico** - essere chiari su ciò che si vuole raggiungere, obiettivi vaghi sono facili da mancare.
- **Misurabile** - Se non si può misurare, come fai a sapere se siete riusciti a raggiungerli?
- **Azione da fare** - Cosa si intende fare in dettaglio, per raggiungere il tuo obiettivo?
- **Realistico** - Conoscere i propri limiti personali, cosa si può realisticamente raggiungere. avere un obiettivo sfidante ma non irraggiungibile.
- **Tempi di realizzazione** - Se non c'è limite di tempo per raggiungere gli obiettivi a breve e lungo termine, allora la vostra motivazione ad agire è limitata.

- **Scrivete i vostri obiettivi a lungo termine.** Scrivere gli obiettivi significa che sono pronti come riferimento e per revisione. Rendili facilmente visibili per poter seguire i risultati.

- Questa è il modo più semplice per poter seguire il risultato dei tuoi obiettivi SMART.

## Fissare gli obiettivi

---

Per impostare obiettivi di salute pensate a tre categorie.

- **Salute cardiovascolare**

- **Riuscire a** fare almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata o 75 minuti a settimana di vigorosa attività aerobica.
- Estendere questo a tutta la settimana.

- **Esercizi di Stretch e Elasticità**

- **Riuscire a** fare almeno due volte a settimana esercizi di stretch.
- Fare leggere esercizi di stretch prima e dopo.

- **Mantenere un peso adeguato**

- **Avere** un **BMI** compreso tra 19 e 24,9 E
- Avere una circonferenza della vita di:
  - Meno di 102 centimetri per gli uomini.
  - Meno di 88 centimetri per le donne.

## Il percorso da seguire

---

Ora che avete un obiettivo scritto, fare un piano per raggiungerlo e attuare quel piano.

- **Sviluppare un piano d'azione** per raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine:
  - Identificare le azioni che sostengono i vostri obiettivi di fitness
  - Individuare obiettivi di fitness a breve termine relativi alle azioni individuate
  - Creare un piano per il raggiungimento degli obiettivi a breve termine
    - Definire le risorse necessarie e pianificare di conseguenza
    - Quali sono i potenziali ostacoli al successo, come potrei evitarli?
- **Procedete gradualmente** - Affrontare un obiettivo alla volta. Lavorando con un ritmo sostenibile e coerente si raggiungerà il successo.
- **Tieni traccia dei progressi fatti** - Vedendo i vostri progressi sarete motivati di più. Se non progredisci dovresti valutare perché e modificare il tuo piano di conseguenza.

## Suggerimenti per il successo

---

Oltre alla definizione degli obiettivi e pianificazione delle azioni, ci sono altre azioni che possono portare più vicino al successo.

- **Valutare se e quanto possiamo spendere .**
  - Ci sono localmente dei centri di fitness che fanno degli sconti e possono essere utili per questo scopo?
- **Trova un partner** - Impegnarsi a lavorare fuori con un'altra persona, spesso è più stimolante che fare esercizi da solo.
- **Essere flessibili** - Se il tempo è scarso e non si può uscire, improvvisare un allenamento al coperto.
- **Prendersi una pausa** - Prendete un giorno di riposo per permettere al corpo di recuperare e prevenire l'affaticamento.
- **Visualizza i tuoi obiettivi** - "Vedere" lo svolgimento delle attività che vi portano al successo.

## Suggerimenti per il successo

---

Altri suggerimenti che aiutano a rendere l'esercizio una abitudine

- Mescolare esercizi tradizionali con le attività di tutti i giorni
- Avere sempre disponibili materiale di letture sul fitness e il mangiare sano.
- Organizza il tuo “viaggio” in palestra in combinazione con altre faccende quotidiane.
- Variare i tempi di allenamento per trovare il momento migliore per voi.
- Quando si è stressati, fare una passeggiata prima di passare ad altre forme di comfort.
- Mettere l'esercizio in cima alla vostra lista di "cose da fare".
- Aggiungere varietà al vostro allenamento in modo che non ci si annoia.

## Avete una storia di successo da condividere?

---



Avete fissato un obiettivo di fitness e lo avete raggiunto?

- Siate orgogliosi di voi stessi!
- Se hai raggiunto il tuo obiettivo e siete disposti a condividere il vostro successo, fateci sapere!
- Contattate il vostro sito Champion
- La tua storia può essere descritta sulla LifeBeats!
- Il tuo successo potrebbe essere l'ispirazione per qualcuno a fare un cambiamento.

## Rise up to Meet Your Goals

---

Ora che avete stabilito I vostri goal di fitness, potete andare avanti e ricordatevi sempre del Check Signals!

# Check Signals

## pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?**

**WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?**

**CAN I DO THE JOB SAFELY?**

## Focus - Start to Finish

- ❖ Presentation content provided by:
- ❖ <http://www.mayoclinic.com/health/fitness/MY00396>
- ❖ <http://www.effective-time-management-strategies.com/fitness-goal-setting.html>
- ❖ [http://www.askmen.com/sports/bodybuilding\\_100/123\\_fitness\\_tip.html](http://www.askmen.com/sports/bodybuilding_100/123_fitness_tip.html)
- ❖ <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/setting-goals-fitness>