



# CORSO SULLA TECNICA DELLA REGOLARITÀ DI PASSO PER LA TUA SALUTE



## LA CAMMINATA VELOCE E LA CORSA LENTA: PERCHÈ?

### PERCHÈ SONO SEMPLICI E SENZA LIMITAZIONI

Sono l'esercizio fisico più naturale, accessibile a tutti e si possono praticare ovunque. Facili, ideali per mantenere tutti i buoni propositi sportivi e ritrovare la strada della forma fisica e mentale.

Perseguire un buon proposito richiede impegno.

**La regola d'oro per riuscirci è la regolarità.**

È meglio pianificare diverse uscite brevi nel corso della settimana piuttosto che lanciarsi in un programma troppo intensivo.

Il pericolo è di agire d'impulso e strafare.

### PERCHÈ I LORO BENEFICI SONO NUMEROSI... E RICONOSCIUTI

Sono consigliate per mantenersi in forma e per non prendere peso. Sono attività piacevoli con reali effetti benefici sul fisico e sulla mente.

permettono di controllare il peso e mantenersi in forma senza costrizioni, di gestire lo stress per sentirsi meglio e meno stanchi, di migliorare la salute e la forma fisica generale, di tonificare le gambe e combattere la cellulite.

### PERCHÈ POSSIAMO PRATICARLE OGNI GIORNO

Muoversi regolarmente è già sufficiente. Non è un caso che gli esperti della salute le raccomandino: bastano 30 minuti ogni giorno e non si è obbligati a farle costantemente.

L'esercizio può essere suddiviso durante la giornata: 10 minuti per 3 volte al giorno oppure 20 minuti la mattina e 10 minuti nel corso della giornata.

Possono far parte delle attività quotidiane o si possono praticare durante sedute più lunghe per ottimizzare gli effetti benefici.





**CORSO  
SULLA  
TECNICA DELLA  
REGOLARITÀ DI  
PASSO  
PER LA TUA SALUTE**



**ogni lunedì dalle 18.00  
alle 20.00 presso la UISP  
Bologna**

**Incontro di formazione teorico  
Costo 10€**

**Iscrizione obbligatoria  
entro il giovedì della settimana  
precedente**

**PROGRAMMA del CORSO**

1. breve presentazione
2. video "salute e movimento in città"
3. le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'attività fisica per la salute - cos'è l'esercizio fisico lento, qualità e benefici - la camminata veloce e la corsa lenta
4. dalla frequenza cardiaca in resa salute al calcolo della velocità di passo personale e in resa salute
5. l'applicazione MuoviBO: illustrazione dell'applicazione