

MuoviBO

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Bologna

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.





Istruzioni per l'uso della mappa e dell'APP

INCONTRO DI FORMAZIONE

Ogni lunedì 18.00 alle 20.00
presso la sede **UISP Bologna**
in via dell'Industria 20 a Bologna

incontro di formazione teorico
Costo 10€ + tessera UISP

Iscrizione obbligatoria entro il giovedì precedente

L'attivazione del corso è subordinata
al numero di iscritti

PROGRAMMA del CORSO

- breve presentazione
- video "MUOVIBO"
- 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 o la corsa lenta
- dalla frequenza cardiaca in resa salute al calcolo della velocità di passo personale e in resa salute
- l'applicazione: illustrazione dell'app
- dibattito

UISP BOLOGNA
Via dell'Industria 20,
40138 Bologna (BO)
Tel. +39 348 05 89 436

