



Vuoi ottenere **BENEFICI DAL MOVIMENTO?
devi farlo **ALLA GIUSTA INTENSITA'**
UISP ti insegna come:**

fai 1 KM IN SALUTE
con un semplice
TEST GRATUITO!!!

.....APPUNTAMENTI.....

SABATO 24 MAGGIO
Dalle 17.00 alle 19.00

MARTEDI 3 GIUGNO
Dalle 19.00 alle 21.00

**PARTENZA PERCORSO DAL CENTRO SOCIO
RIABILITATIVO EMMA SERENA FINO ALLA
STRADA DELLA VIGNAZZA.**



(Per info Comitato Uisp Piacenza : 0523-716253)



L'attività fisica migliora la qualità della vita e la salute: riduce la pressione del sangue, controlla la glicemia, regola la quantità di colesterolo, migliora il benessere soggettivo, aiuta a prevenire le malattie croniche in particolare quelle del cuore.

Il cammino veloce o la corsa lenta sono un buon modo di iniziare o di continuare a fare movimento.

Se sei interessato puoi iniziare con una camminata veloce per almeno 150 minuti alla settimana, se invece sei un po' più attivo puoi procedere con la corsa lenta per almeno 75 minuti alla settimana o con una combinazione di camminata veloce o di corsa lenta di almeno 10 minuti per volta, aggiungendo esercizi per rafforzare i muscoli e migliorare l'equilibrio almeno 2 volte la settimana.

Il test per il calcolo della tua velocità di passo in salute serve per calcolare quanti minuti impieghi per fare 1Km alla tua velocità ideale per ottenere i benefici per la salute.



Cip- non disperdere nell'ambiente-

