



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

Azioni

promuovere l'attività fisica per una vita in salute



Comune di Cesena

UISP
sportpertutti
Comitato Forlì Cesena

progetto CCM-RER

"Una rete di azioni per rendere operativa la Carta di Toronto"



1 KM IN SALUTE

IN CAMMINATA VELOCE

E/O CORSA LENTA

GRUPPI OMOGENEI DI CAMMINO

Vuoi ottenere

SALUTE dal MOVIMENTO?

Devi farlo

alla GIUSTA INTENSITA'.

UISP FORLI' CESENA te lo insegna

con un semplice

TEST GRATUITO



PRENOTA IL TEST PRESSO GLI UFFICI

UISP FORLI' CESENA

TELEFONANDO AL N. 0547.630728

ORARI APERTURA UFFICI: LUN-MER-VEN 9.30/12.45 – 15.30/18.45

1 KM IN SALUTE – GRUPPI OMOGENEI DI CAMMINO

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 e i tumori e contrasta l'obesità.

Il cammino veloce e/o la corsa lenta sono un buon modo di iniziare o di continuare a fare movimento. Se sei sedentario puoi iniziare **con la 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 e di corsa lenta per 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 velocità di passo in salute serve per misurare quanti minuti impieghi per fare 1 km alla tua velocità ideale per ottenere benefici per la salute. Fatto il test puoi venire al parco sul **“KM IN SALUTE”** e percorrerlo con un orologio al polso alla tua velocità ideale facendoti guidare dalle tabelle collocate sul percorso. Al termine puoi invertire il senso di marcia ed eseguire gli esercizi di flessibilità, forza ed equilibrio riportati sul retro.

Puoi decidere di andare a camminare sul Km quando vuoi, oppure lo puoi fare in compagnia con le persone che hanno la tua stessa velocità di passo nelle giornate che ti comunicheranno gli operatori UISP incontrati durante il test.

DOVE FARE IL TEST? Al parco IPPODROMO (via F. Coppi)
ritrovo ingresso SKATE PARK

QUANDO FARLO? Su prenotazione dal 3/7 nelle giornate di:
*mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 21.00
*sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.00

UISP FORLI' CESENA:

Via Cavalcavia 709 – tel 0547.630728 – email cesena@uisp.it
sito internet: www.uisp.it/forlicesena

ORARI APERTURA UFFICI: LUN-MER-VEN 9.30/12.45 – 15.30/18.45