

Un chilometro per la salute: camminare al Miralfiore



AL PARCO Miralfiore tornano, dopo la pausa estiva, i “gruppi omogenei di cammino” del progetto «Un chilometro in salute», unico nelle Marche, promosso dalla Uisp Pesaro Urbino in collaborazione con Comune, Marche Multiservizi e Asur Marche - Area Vasta 1 «per incentivare l'attività fisica e favorire la creazione di gruppi omogenei di cammino». «Lo sport non è solo competizione agonistica, ma anche e soprattutto veicolo di socializzazione e mezzo di aggregazione — spiega la Uisp in una nota — Perciò l'obiettivo di questa iniziativa è quello di avviare “gruppi omogenei di cammino”, creati in base alla diversa velocità di passo delle persone. Si parte con l'esecuzione di un test con cardiofrequenzimetro diretto a individuare la velocità soggettiva di passo “di allenamento” all'interno del parco Miralfiore di Pesaro, dove è stato ricavato un circuito di un chilometro, scandito da apposite colonnine collocate a 100 metri di distanza l'una dall'altra, che permettono di monitorare l'intensità dello sforzo e far sì che quest'ultimo sia coerente con i risultati del test preliminare».

UISP PESARO URBINO

Resto del Carlino

9 settembre 2013

LA UISP spiega che «camminare troppo veloce o troppo piano non serve per educare cuore e polmoni a stare bene: per imparare qual è la velocità di passo per ottenere il miglior beneficio per il proprio fisico occorre fare il test». Il percorso è studiato per la camminata veloce e la corsa lenta e riporta le velocità da 14 minuti al chilometro (il minimo per una camminata veloce) a 6 minuti al km (corsa lenta). Gli educatori della Uisp Pesaro Urbino Giorgia, Samuel, Ernesto e Valentina saranno presenti al parco Miralfiore tutti i lunedì dalle 9 alle 11 e tutti i mercoledì dalle 17 alle 19 nei mesi di settembre, ottobre e novembre.

Per info e prenotazioni, contattare il comitato provinciale Uisp 0721-65945; mail: pesarourbino@uisp.it; ernesto.pesaro@uisp.it

Benedetta Andreoli