

E' più importante partecipare che vincere. Roma sceglie per il "Longevity Run"

LINK: <http://www.agoravox.it/E-piu-importante-partecipare-che.html>



E' più importante partecipare che vincere. Roma sceglie per il "Longevity Run" di Fulvio Patacchiola (sito) venerdì 10 maggio 2019 0 Commenti 0 Preferiti Venerdì 10 maggio a Roma è la giornata della "Longevity Run", dove l'agonismo diventa un fattore secondario e la salute rimane la vera vittoria. La speranza è di superare i numeri della prima edizione dell'anno scorso, quando ci furono 1.500 iscritti e 364 check-up. Si parte dalla cornice delle Terme di Caracalla, uno dei luoghi simbolo dell'atletica a Roma. Per una volta Pierre de Coubertin avrà tutte le ragioni: si correrà, ma l'obiettivo non è arrivare primi: il vero traguardo dell'iniziativa è il benessere. Verranno misurati: i valori della pressione arteriosa, della glicemia e del colesterolo, calcolo dell'indice di massa corporea, valutazione dello stile di vita e delle abitudini alimentari, analisi della forza muscolare e della funzione respiratoria. Poi tutti i risultati di questo screening saranno registrati in una schedapersonale. Solo dopo sarà la volta dell'attività sportiva, con un circuito di fitness, ciclismo e corsa, con gradi di difficoltà adatti a tutte le capacità. "La longevità non è un dono di natura, si conquista passo dopo passo con uno stile di vita corretto e un'adeguata prevenzione: è questo il senso della nostra iniziativa", spiega al "Fatto Quotidiano" il professor Francesco Landi, direttore del reparto di Riabilitazione e medicina fisica del Policlinico Gemelli, esperto internazionale di salute del muscolo. Il progetto può contare sul patrocinio del Comune di Roma Capitale e del Governo ed è realizzato grazie al supporto di **Carni Sostenibili**: "Per noi è importante sostenere eventi che aiutano ad adottare comportamenti salutari e a diffondere informazioni corrette sull'alimentazione", aggiunge Giuseppe Pulina, presidente dell'associazione che sottolinea il valore delle proteine in una dieta sana, come raccomandato dagli specialisti. "Per invecchiare bene - ha dichiarato a La Stampail dottor Landi - è infatti importante prendersi cura di se stessi già da giovani e da adulti. Tra gli elementi vincenti per conservare un buono stato di salute e restare longevi e sani più a lungo, una delle prime implicazioni della terza età con un effetto domino sulla salute generale, c'è una dieta equilibrata con il giusto apporto di proteine, provenienti anche da alimenti di origine animale di alta qualità Il prossimo appuntamento, dopo Roma sarà anche in Emilia-Romagna (il 26 maggio a San Gabriele Piozzano, Piacenza) e in Trentino (il 3 agosto a Madonna di Campiglio). Questo il programma completo Longevity Checkup10:00 - 19:00 Al termine, ai partecipanti sarà rilasciata una scheda con i risultati delle valutazioni eseguite insieme a una serie di consigli e raccomandazioni per un corretto stile di vita. Sprintt Italia Training Program10:30 - 13:30 Una sessione di allenamento rivolta ai più grandi, per imparare a contrastare la fragilità fisica e la perdita della massamuscolare. 10:30SPRINTT Italia Gym 11:30Yoga della Risata 12:30Tai Chi Chuan Training Program by Fitness Network Italia15:00 - 18:00 Gli esperti di Fitness Network Italia guideranno una sessione di allenamento divertente e per tutti. 15:00Circuit Training

15:30Calisthenics Workout 16:00Circuit Ballast Ball Workout 16:30Functional Workout
17:00Ginnastica Respiratoria 17:30Yoga Vinyasa Flow Pilates by EclipseArtPilates18:00 -
19:00 18:00Pilates Longevity Run by Purosangue19:00 - 22:00