

IL GRUPPO PODISTICO

RUNNERS MARATONETI BERZANTINA E IL

GRUPPO CASIO

Organizzano



CAMMINATE DI GRUPPO

Per tutti coloro interessati a passare un ora da dedicare alla propria salute e in compagnia Vi invitiamo a partecipare alle camminate del giovedì con ritrovo e partenza alle ore 18,45 dal Piazzale della Stazione di Porretta Terme.

Un accompagnatore del nostro gruppo illustrerà anche il modo migliore per camminare, attività che favorisce la perdita di peso e garantisce un'attività salutistica costante e senza faticare molto.

È anche un'occasione per conoscere il nostro gruppo Podistico e Ricreativo che opera sul territorio dal 1981.

TUTTI I GIOVEDÌ - DALLE ORE 18.45 FINO ALLE ORE 20.00

**DISTANZE PERCORSE: CIRCA 4/6 km. SU PERCORSI SEMPRE
DIVERSI E FATTIBILI PER TUTTI**

RITROVO: PIAZZALE DELLA STAZIONE DI PORRETTA TERME

Per info: tel. 348.3210554 (Maurizio)

www.runnersmaratonetiberzantina.it

rmberzantina@gmail.com

Camminare è un movimento innato nell'uomo; non comporta nessun movimento forzato e quindi nessun trauma all'apparato locomotore (come invece può succedere nella corsa). Camminando si migliora il tono muscolare, a livello cardio - circolatorio (in un camminatore abituale) il cuore risulta più grosso; inoltre camminare migliora anche l'apparato respiratorio perché i muscoli si rinforzano e permettono un ampliamento dello spazio per i polmoni. Camminare dunque per tenersi in forma all'aria aperta, **divertirsi e trascorrere qualche ora in compagnia** degli amici e, perché no, degli atletici nipoti. Il movimento migliora l'umore e ristabilisce i valori della pressione sanguigna e del colesterolo.

CAMMINARE: Ecco i 20 benefici individuati

1. Aiuta a perdere peso
2. Può farlo chiunque
3. Non richiede un equipaggiamento specifico
4. E' il modo più semplice per tenersi in forma
5. Riduce i sintomi dell'ansia e della depressione
6. E' un esercizio a basso impatto
7. Riduce il colesterolo cattivo
8. Alza il colesterolo buono
9. Abbassa la pressione sanguigna
10. Riduce il rischio di alcune tipologie di cancro
11. Aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete
12. Migliora l'umore
13. Rafforza le ossa
14. Riduce il rischio d'infarto
15. Abbassa le possibilità di infortuni
16. Riduce lo stress
17. Riduce il rischio di malattie cardiache
18. Non è un'attività a pagamento
19. Tiene in forma
20. Mantiene il tessuto muscolare



Allianz 
Elementi Assicurazioni sas
AGENZIA DI PORRETTA TERME
Via Mazzini n. 119 - C.A.P. 40046
Telefono: 0534 24551 Fax: 0534 23025
e-mail: 042400@allianzloydadriatico.it
Cell.: 348 3210554