

Salvatore Corapi l'attività fisica e' salute

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



CATANZARO 25 AGOSTO 2016 - Praticare regolarmente attività fisica fa bene a ogni età. Fare sport, ginnastica, ma anche solamente svolgere attività quotidiane come giocare, camminare, andare in bicicletta, aiuta a sentirsi meglio, riducendo lo stress, tonificando i muscoli e aiutando il sonno notturno.[MORE]

Perché muoversi?

Molti e indiscutibili sono i benefici che può dare una vita fisicamente attiva. Muoversi è una delle chiavi per prendersi cura di sé, un modo per migliorare, sin da subito, la qualità della propria vita. L'esercizio è anche uno degli strumenti migliori per prevenire e curare molte patologie:

- — ÷FVç!— —Â gVç!—öæ ÖVçFò F' 7V÷&R R öÆÖöæ•
- migliora l'agilità e l'equilibrio aiutando a sviluppare (nel caso dei bambini) o a rafforzare (nel caso di adulti e anziani) l'apparato osteoarticolare e muscolare
- —6öæ6÷'&R Â &VæW76W&R 6—6öÆöv—6ð, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine
- aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso perché regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate ogni giorno
- contribuisce a prevenire malattie cardiovascolari, abbassando i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia
- — iduce il rischio di malattie croniche come il diabete e osteoporosi
- —F—Ö—àuisce il rischio di alcuni tipi di cancro, come per esempio quello al seno o al colon.

Nasce nella città di Catanzaro un nuovo punto di riferimento per le attività motorie e fisiche. Salvatore Corapi promuove l'esercizio fisico e la cultura dello sport in tutti i suoi aspetti, attraverso programmi di allenamento personalizzati che consentiranno di ottenere i massimi livelli di forma fisica.

Proposte innovative e percorsi di allenamento progressivi, ispirati alle nuove discipline del

momento ,come il Crossfi, Calistenics e nonché functional training. Sono solo alcune delle attività che troveranno spazio in un'area attrezzata, ospitata all'interno dell'associazione ASD Health and Fitness (via Lucrezia della Valle ,Catanzaro) Per info: numero telefono 3348597253. E- mail corapisalvatore@virgilio.it

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salvatore-corapi-l-attivita-fisica-e-salute-come-crossfi-calistenics-e-functional-training/90912>

