

MEZZA MARATONA INTERNAZIONALE DELLE DUE PERLE - 5 FEBBRAIO 2012
COMUNICATO STAMPA

Domenica prossima parteciperanno alla Mezza Maratona delle due Perle una quarantina di “cardio atleti”, persone che hanno avuto esperienza di malattie cardiovascolari e che saranno accompagnati nel percorso dall'Equipe Medica del Centro Prevenzione e Riabilitazione Malattie Cardiovascolari dell'ASL3.

La partecipazione fa seguito a quella del 2010, quando già una trentina di atleti ha completato il percorso tra Santa Margherita e Portofino, accolti con sorpresa e simpatia da tutti i partecipanti e organizzatori. 3 ore 27 minuti e 51 secondi il tempo di riferimento, quanto cioè impiegato dalla parte di gruppo che ha effettuato l'intero percorso di 21,097 km.

I “cardio-atleti” utilizzano la tecnica di camminata veloce Nordic Walking, che si giova della spinta di appositi bastoncini e che permette un mantenimento per lunghi periodi di velocità sostenute, sempre però calibrate per i singoli casi. L'allenamento specifico per le Due Perle è durato più di tre mesi ed è stato impostato sulle velocità di 6 e 5 km/h.

Il Centro Prevenzione e Riabilitazione Malattie Cardiovascolari dell'ASL3, attivo fin dal 2008 presso la Fiumara, ha verificato e promosso la tecnica del Nordic Walking come utile strumento per il mantenimento di una buona forma fisica una volta terminata la fase di riabilitazione dagli eventi cardiovascolari eseguita presso le proprie strutture e basata sull'utilizzo più tradizionale di cyclettes.

Cuori Informa è Associazione di volontariato nata da pazienti che hanno ricevuto le eccellenti cure del Centro ASL3 e che desiderano mantenere i buoni risultati di forma fisica raggiunta, promuovendo una serie di attività fisiche, sociali e di ben-essere per diffondere la conoscenza di una corretta prevenzione.

Website: <http://cuori-informa.it/>



Genova, 1 febbraio 2012