

## PERCORSO VITA: informazioni generali

---

Un tipo di allenamento sportivo a contatto con la natura è il "Percorso Vita". Diffusi ormai in tutta Europa, in Svizzera e in Germania principalmente e da anni anche in Italia, i percorsi vita consistono in un circuito (solitamente ad "anello") che si svolge di solito lungo un sentiero di qualche chilometro e che si sviluppa nel verde di un bosco, di un parco o in aree verdi. Esso prevede un programma di attività motorie grazie ad una serie di tappe (postazioni) distanziate tra loro. Le prime tappe sono solitamente di riscaldamento (stretching) e le successive indicano ognuna un tipo diverso di esercizio, da eseguire con l'ausilio di attrezzature fornite appositamente lungo il percorso.

Le tappe si raggiungono ad un leggero passo di corsa, respirando profondamente per una migliore coordinazione del movimento.

La cosa straordinaria del percorso vita è che non ha età: può essere praticata da tutti, bambini, adulti, anziani, atleti e non. L'altra cosa bellissima è l'ambientazione dei percorsi, che sono immersi nella natura, nel verde dei parchi che costituisce un elemento di forte richiamo.

Non solo, non va dimenticata la piena libertà di scelta dei giorni, degli orari di frequenza e di intensità, quantità dell'esercizio ma soprattutto il costo di chi usufruisce il percorso vita: zero!

Il percorso vita è un'ottima soluzione, soprattutto per chi ha poco tempo, perché combina l'attività aerobica con la tonificazione, insomma una vera e propria palestra all'aperto!

Ovviamente, è consigliabile intraprendere un programma di allenamento con gradualità, soprattutto per chi prova per la prima volta ad eseguire gli esercizi.

In ogni caso, non preoccupatevi, tutti gli esercizi sono piuttosto elementari e illustrati con immagini ben chiare: sta poi alla singola persona, che conosce naturalmente le proprie condizioni fisiche, la scelta di quali esercizi eseguire.

Il percorso vita, come ogni attività sportiva, può farvi avere dei risultati concreti e visibili, se praticato con costanza. La cosa ideale sarebbe una frequenza di tre volte alla settimana, con due giorni di riposo tra un allenamento e l'altro.

## PERCORSO VITA di ZSG: una palestra nel verde

---

Il percorso vita di Zibido San Giacomo, installato ad Aprile 2015, nasce per diffondere lo sport nel verde.

L'Amministrazione Comunale ha stanziato ulteriori risorse per poter diffondere uno sport molto praticato dai cittadini di Zibido San Giacomo, che ogni giorno (basta osservare le ciclabili) si vedono decine e decine di atleti che a gambe levate corrono sulle ciclabili o nelle vie del paese. Per correre bastano dei pantaloncini, una maglietta e scarpe da ginnastica e la cosa bella è che, per correre, non bisogna pagare nulla! Ora sarà ancora più bello: puoi correre e andare anche in palestra a costo zero.

Il nostro percorso vita è costituito da stazioni attrezzate per eseguire esercizi di tonificazione muscolare, infatti si possono fare esercizi per pettorali, addominali, glutei, bicipiti, tricipiti, quadricipiti e tanti altri. Esso è costituito da 12 stazioni che partono dal Parco Matteotti (Zibido), proseguono sulla ciclabile (Zibido - San Pietro) e terminano al bellissimo Lago Mulino.

Ora non vi resta che provare il PERCORSO VITA...

Piantina percorso vita:

