



PARLAMENTARI IN FORMA

Promosso dall'on. Maurizio Lupi, Vicepresidente della Camera e maratoneta appassionato sviluppato dal Marathon Sport Center di Brescia, ha preso avvio nello scorso Marzo a Roma, il progetto **“PARLAMENTARI IN FORMA”**.

Un'iniziativa espressamente rivolta ai parlamentari, che ha come obiettivo quello di stimolare **l'attenzione sui benefici della corsa**, fornire gli strumenti per **raggiungere o migliorare la forma fisica** e, per coloro che lo desiderano, percorrere la strada (anche in senso letterale) che li condurrà fino alla maratona di New York 2009.

Nelle sale di Montecitorio, lo staff tecnico del Marathon Sport Center, sotto l'occhio attento del dr. Gabriele Rosa, ha valutato la condizione di forma di oltre 50 parlamentari. Al test di valutazione funzionale è seguito poi, per tutti, un incontro con la nutrizionista dott.ssa Elisabetta Orsi.

I dati emersi hanno permesso di elaborare un programma di allenamento personalizzato per ognuno di loro e finalizzato agli obiettivi del percorso scelto.

Tre, infatti, i percorsi proposti:

Percorso salute

Pensato per soggetti in sovrappeso e/o affetti da dislipidemie o diabete per i quali il percorso (inizialmente anche basato su semplici camminate) può rappresentare un ottimo mezzo di contrasto di tali patologie e innescare un inversione positiva sull'organismo.

ROSA & ASSOCIATI SRL

Via Mirabella n.5

25049 FRAZIONE CLUSANE DI ISEO (BS) • ITALY

ph. +39 030 9898006/9898099 • fax +39 030 9898822

e-mail eventi@rosassociati.it

Percorso prevenzione

Pensato per soggetti sedentari, i quali - almeno nella fase iniziale - utilizzeranno la corsa come mezzo per migliorare la propria condizione fisica generale, senza ambizioni sportive, che potranno rappresentare invece un possibile obiettivo successivo.

Percorso maratona

Pensato per soggetti già avviati alla pratica sportiva, che desiderano migliorare le proprie capacità atletiche, incrementare le performances sportive e che avrà come obiettivo la loro partecipazione alla maratona di New York del 2009.

L'ALLENAMENTO

Una volta avviato il protocollo di lavoro, i parlamentari che lo desiderano, potranno essere supportati da personal trainer (individuale o collettivo qualora le prestazioni del gruppo risultassero omogenee) in grado di assisterli, durante la loro permanenza a Roma, nell'esecuzione dei diversi allenamenti. Assistenza e supporto continui saranno fruibili sempre e ovunque via mail con i tecnici del Marathon Sport Center.

In preparazione alla maratona di New York 2009 (ma non solo) i parlamentari che lo desiderano potranno aderire al neo-nato gruppo sportivo denominato **“Montecitorio Running Team”** che, supportato dal punto di vista tecnico dal Marathon Sport Center, li aiuterà ad affrontare le tappe intermedie (distanze inferiori) indispensabili per giungere all'obiettivo finale della maratona.

Giovedì 21 si è svolto a Villa Borghese il primo allenamento di gruppo ufficiale.

Domenica 24, in occasione della gara di 10 km DeeJay Ten, prima uscita “agonistica” per un gruppo di parlamentari che hanno, nonostante il caldo torrido, portato a termine la gara.

ROSA & ASSOCIATI SRL

Via Mirabella n.5

25049 FRAZIONE CLUSANE DI ISEO (BS) • ITALY

ph. +39 030 9898006/9898099 • fax +39 030 9898822

e-mail eventi@rosassociati.it