

App Zurich percorsovita

Elementi di testo e immagini

23 maggio 2023

Proposte di testi per newsletter, siti web, social media e pubblicazioni proprie

((Teaser di 63 caratteri, spazi inclusi))

Più varietà nell'allenamento grazie all'app Zurich percorsovita

((Link auf: <https://www.zurichvitaparcours.ch/it/App>)

((Breve descrizione di 447 caratteri, spazi inclusi))

Più varietà nell'allenamento grazie all'app Zurich percorsovita

La nuova [app Zurich percorsovita](#) offre la ricerca di percorsi, un aiuto all'allenamento e la funzione di monitoraggio. Permette una maggiore varietà dell'attività sportiva su tutti i 500 Zurich percorsi in Svizzera:

- ✓ Trova lo Zurich percorsovita
- ✓ Piani di allenamento individuali
- ✓ Nuovi esercizi e consigli & suggerimenti
- ✓ Tracking e analisi
- ✓ Condividere con gli amici e motivarli

((Rapporto di 2871 caratteri, spazi inclusi))

Più varietà nell'allenamento grazie all'app Zurich percorsovita

In tutta la Svizzera, circa 500 Zurich percorsi sono messi a disposizione e gestiti da organizzazioni locali responsabili. La Fondazione Percorso VITA ne assicura la qualità e lancia una nuova applicazione in collaborazione con Zurich. L'applicazione mira a incoraggiare le persone a tenersi in forma muovendosi nella natura e a fare qualcosa per la loro salute e il loro benessere. La nuova [app Zurich percorsovita](#) offre la ricerca di percorsi, un aiuto all'allenamento e la funzione di monitoraggio. Permette una maggiore varietà dell'attività sportiva su tutti i 500 Zurich percorsi in Svizzera:

- ✓ Trova lo Zurich percorsovita
- ✓ Piani di allenamento individuali
- ✓ Nuovi esercizi e consigli & suggerimenti
- ✓ Tracking e analisi
- ✓ Condividere con gli amici e motivarli

Trova lo Zurich percorsovita

Individua lo Zurich percorsovita più vicino. Che si tratti di un percorso nella zona in cui risiedi, lavori o magari stai passando le vacanze.

Programmi di allenamento individuali – elaborati dall’UFSPÖ

Di cosa hai voglia oggi sul tuo percorso? Desideri allenare tutto il corpo? Preferisci un allenamento di potenza o di resistenza? O magari ti va di fare qualcosa per l’agilità? Scegli quello che ti sembra più adatto alla tua giornata, poi seleziona gli esercizi e il numero di ripetizioni per impostare l’intensità del tuo allenamento. Salva il programma creato per altri allenamenti o condividilo con i tuoi amici.

Nuovi esercizi e suggerimenti & consigli

Il tuo allenamento sullo Zurich percorsovita è sempre più vario grazie ai circa 100 esercizi proposti con gradi di difficoltà diversi. Tutti gli esercizi sono stati controllati e approvati dalla Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM). Tanti suggerimenti e consigli sull’allenamento, l’approccio con la natura, la sicurezza e le caratteristiche di un buon allenamento ti fanno conoscere tutti i principi basilari dell’UPI, l’Ufficio prevenzione infortuni.

Tracking e analisi

Inizia subito il tuo allenamento sullo Zurich percorsovita con il programma che hai scelto. Puoi tracciare la distanza affrontata nel percorso, la durata e il numero di esercizi svolti. Dopo l’allenamento, confronta il tempo della tua corsa con quello di altre persone della tua stessa età. Il sistema ti mostra anche i tuoi successi e gli allenamenti portati a termine, con una panoramica di tutte le sessioni effettuate nel lasso di tempo da te impostato.

Condividere con gli amici e motivarli

Chi si allena spesso con l’app è premiato: colleziona i trofei e ritira il tuo premio. Dopo una bella corsa puoi anche condividere con i tuoi amici il programma e alcuni momenti dell’allenamento. Così, magari, la prossima volta si alleneranno con te sul percorso.

Lo Zurich percorsovita è accessibile sempre, a tutti, ovunque e gratuitamente. [Ulteriori informazioni](#)

Immagini

Le immagini sono disponibili nell'area download.

