

Esercizio quotidiano: L'app ready per preparare un programma di attività fisica

Sviluppata in origine dall'Esercito svizzero e dall'Ufficio federale dello sport UFSPD per le nuove leve militari, l'app ready #teamarmee non aiuta solo le persone soggette all'obbligo di leva a prepararsi già prima del giorno del reclutamento. Può essere infatti utilizzata da tutte le persone interessate, che non soffrono di gravi problemi di salute, per pianificare un programma di attività fisica quotidiana.



L'app ready #teamarmee offre un contributo importante ai singoli ed essere impiegata come una versatile applicazione sportiva. Sulla base di alcuni dati personali quali il sesso, l'età e il peso e dopo lo svolgimento di un semplice test di autovalutazione della forma fisica, compone un programma di allenamento personalizzato per il rafforzamento della muscolatura e il miglioramento della resistenza.

Con questa app è anche possibile tenere un diario degli allenamenti e condividere sui social media gli obiettivi di allenamento raggiunti. Per completare il pacchetto fitness vengono anche fornite informazioni sulla motivazione, sull'alimentazione e su uno stile di vita sano. Ma le prestazioni dell'app ready #teamarmee non finiscono qui.

Basata sulle più recenti conoscenze nel campo delle scienze sportive, questa applicazione per smartphone è in grado di soddisfare le esigenze più moderne grazie alle sue sofisticate funzionalità. Gli allenamenti disponibili sull'app sono stati elaborati dagli esperti della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM), le informazioni supplementari sulla motivazione e sulla forza mentale sono state fornite dalla cattedra di Psicologia militare e pedagogia militare dell'Accademia militare presso il Politecnico federale di Zurigo (ACMIL).

ready #teamarmee può dunque essere utilizzata anche come una comune applicazione sportiva ed è disponibile per il download gratuito negli appositi store.

Download: [App ready #teamarmee – App-Stores](#)

Fonte: Comunicazione Difesa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO