SPORT E SALUTE

7 WELLNESS CHECK-UP

TOOLKIT WELLNESS CHECK-UP

SPORT 360

UNDER ED OVER PER IL FUTURO

PROGETTO PROMOSSO DA ASI, ASC, ENDAS, MSP E OPES
IN COLLABORAZIONE CON SPORT E SALUTE
PER INCENTIVARE IL RITORNO AD UNO STILE DI VITA SANO ED ATTIVO
SUPPORTANDO LA RIPRESA DELLE STRUTTURE SPORTIVE

BENVENUTO!

Sport 360 è un'iniziativa a livello Nazionale promossa congiuntamente da 5 Enti di Promozione Sportiva in collaborazione con ***Sport e Salute***.

L'**Attività Fisica** e le **Strutture Sportive** contribuiscono sostanzialmente alla salute ed al benessere dei cittadini Italiani ma ancora oggi il livello di attività fisica, soprattutto nei giovani UNDER 19 e negli OVER 65 non è sufficiente.

L'obiettivo del Progetto #SPORT360 è quello di promuovere il ritorno all'attività fisica a tutte le età, incentivando uno stile di vita più sano e l'effettiva ripartenza del Settore e delle Strutture Sportive.

La tua *Struttura* ha un ruolo fondamentale e può utilizzare questa opportunità per differenziarsi dalle altre strutture implementando tantissime iniziative.

Tra i *Supporti* di Comunicazione puoi trovare molte grafiche già pronte da personalizzare o da dove prendere spunto per ottimizzare la tua strategia di comunicazione e da utilizzare sui tuoi canali Social.

IL WELLNESS CHECK-UP

Dai più valore al benessere dei tuoi utenti con il Wellness CheckUp

7 semplici test per verificare subito lo stile di vita ed il livello di benessere dei partecipanti

Un ottimo strumento per poi proporre una strategia di allenamento per ritornare subito in forma

COME UTILIZZARE IL WELLNESS CHECK-UP

PERCHE' PARTECIPARE

- Aumentare la fidelizzazione degli utenti
- Attrarre nuovi utenti
- Sensibilizzare ad uno stile di vita sano
- Promuovere la tua Struttura come presidio della Salute

COSA HAI A DISPOSIZIONE

- Grafica Locandina e quadrata personalizzabile
- Wellness Check Up grafico orizzontale fronte/retro personalizzabile
- Wellness Check Up A4 verticale personalizzabile
- Tabella di riferimento per il test Push Up

Nell'ambito del Progetto #SPORT360 puoi organizzare nella tua Struttura delle giornate dedicate all'effettuazione dei Wellness CheckUp.

Puoi collegare gli OpenDay di questa iniziativa alla tua strategia di comunicazione, agli Obiettivi del Progetto #SPORT360 e al Piano d'azione globale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per ridurre il tasso di sedentarietà.

SPORT E SALUTE

SPORT 36

UNDER ED OVER PER IL FUTURO

7 WELLNESS CHECK-UP

PER AUTO-VALUTARE IL TUO STILE DI VITA

Un progetto promosso da

INSERISCI QUI IL LOGO DELLA TUA STRUTTURA

SPORT 36

UNDER ED OVER PER IL FUTURO

Progetto promosso da ASI, ASC, ENDAS, MSP e OPES
in collaborazione con Sport e Salute.
Per incentivare il ritorno ad uno stile di vita sano ed attivo
supportando la ripresa delle Strutture Sportive.

7 WELLNESS CHECK-UP

PER AUTO-VALUTARE IL TUO STILE DI VITA

Indicare Punteggio 0 = non idoneo , 1 = idoneo

#1 Livello di Attività Fisica

L'attività fisica svolta settimanalmente è idonea?

OMS: 20 minuti al giorno di attività moderata.
Oppure 60 minuti di attività intensa 2 volte a settimana.

#2 Verifica Abitudini Alimentari

Hai un'alimentazione sana che prevede consumo giornaliero anche di frutta e verdura?

OMS: Almeno 400g (ovvero cinque porzioni) di frutta e verdura al giorno. Meno di 5g di sale (equivalente a circa un cucchiaino) al giorno.

#3 Test FLESSIBILITA' Arti Inferiori

In piedi riesci, chinandoti lentamente senza piegare le ginocchia, a toccarti la punta dei piedi

Indicare se l'esecuzione risulta idonea o non idonea.

#4 Test FORZA Arti Inferiori SIT to STAND

Test della Sedia della Short Physical Performance Battery (SPPB).

Consiste nell'alzarsi da una sedia con le braccia icrociate sul petto per cinque volte di seguito e il più velocemente possibile. Indicare se l'esecuzione risulta idonea o non idonea.

#5 Misurazione rapporto vita-fianchi.

Misura la vita nel punto più stretto e i fianchi nel punto più largo.

La circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne.
Il rapporto vita/fianchi dovrebbe essere inferiore a 0,95 per gli uomini e 0,80 nelle donne.

#6 Calcolo Indice Massa Corporea BMI

Calcolare peso fratto l'altezza al quadrato.

OMS: idoneo se compreso tra 18.5 e 24.9
(esempio 80 kili, 1.80 altezza = 80/3.24= BMI di 24.7)

#7 Test FORZA arti superiori PUSH UP

Valutazione della forza e la resistenza dei muscoli pettorali, tricipiti e spalle.

Conta il numero massimo di piegamenti consecutivi che sei riuscito ad eseguire. Indicare se il risultato è idoneo o non idoneo in base alla tabella di riferimento.

PUNTEGGIO TOTALE

Nominativo _____

Data 1 _____ Data 2 _____

Note _____

Punteggio tra 0 e 2: **ATTENZIONE!!**
Dovresti modificare subito il tuo stile di vita!

Punteggio tra 3 e 5: **E' ORA DI MUOVERSI!**
Basta un piccolo sforzo per migliorare il tuo stile di vita.

Punteggio tra 6 e 7: **ALLENATI CON IMPEGNO!**
Bravo, continua così e cerca di coinvolgere un amico sedentario per migliorare il suo stile di vita!

COSA PUOI ORGANIZZARE

Il Wellness Check-Up prevede *7 test* di autovalutazione, semplici e non invasivi, per verificare lo stile di vita ed il livello generale di benessere.

Il *punteggio* ottenuto dal test fornisce poi un immediato riscontro su eventuali abitudini da migliorare.

Insieme al *Tutor* del Progetto #SPORT360 stabilite delle giornate dedicate ai Wellness Check Up.

Utilizzate i *Supporti* di Comunicazione a disposizione personalizzandoli con il vostro marchio e i dettagli dell'iniziativa che avete messo a punto.

Promuovete le giornate dedicate al Wellness CheckUP all'interno della Struttura, nei negozi e studi professionali di vicinato, e sui vostri canali digitali e social.

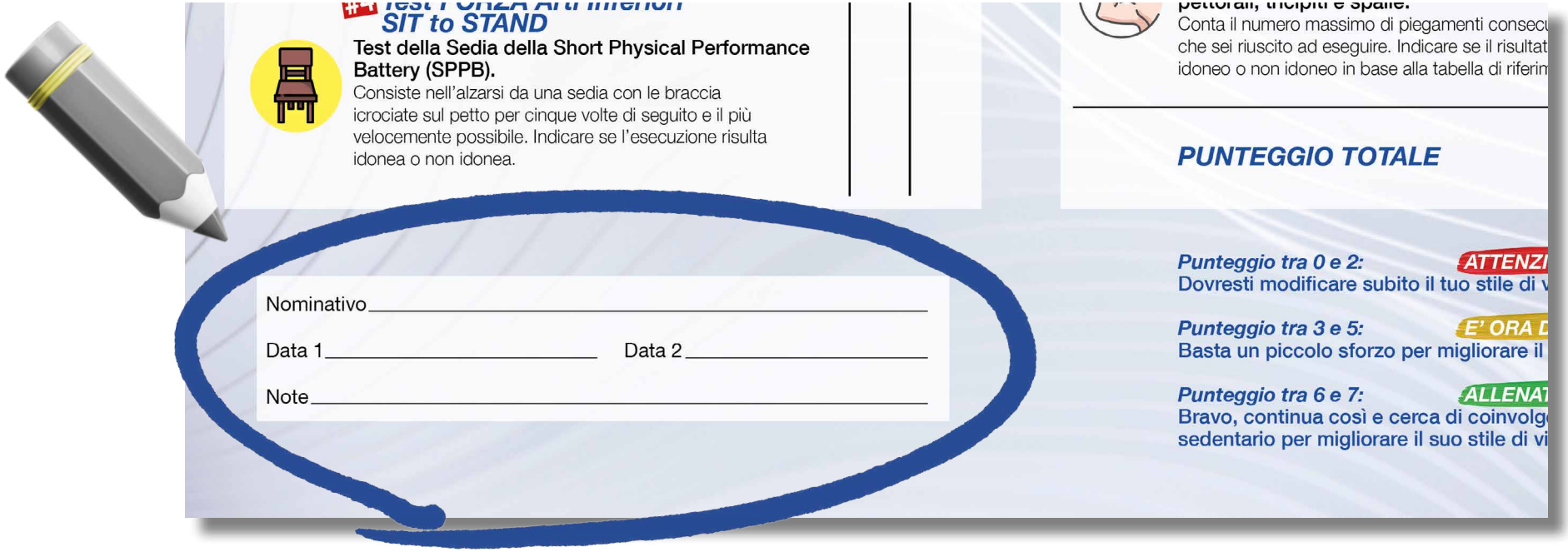
Informate e coinvolgete tutto lo Staff nel promuovere l'iniziativa.
Volendo potete prevedere anche dei piccoli *gadget* promozionali.

COSA PUOI ORGANIZZARE

Attivate i vostri Utenti per fargli portare amici, genitori e parenti per stimolarli ad uno stile di vita più attivo.

CONSIGLIO

Ti consigliamo di prevedere come minimo due momenti in cui far effettuare il Wellness Check Up ad ogni persona, *all'inizio* e alla *fine* del programma, per poter valutare i miglioramenti



SIT to STAND

Test della Sedia della Short Physical Performance Battery (SPPB).

Consiste nell'alzarsi da una sedia con le braccia icrociate sul petto per cinque volte di seguito e il più velocemente possibile. Indicare se l'esecuzione risulta idonea o non idonea.

Nominativo _____

Data 1 _____ Data 2 _____

Note _____

Conta il numero massimo di piegamenti consecu che sei riuscito ad eseguire. Indicare se il risultat idoneo o non idoneo in base alla tabella di riferim

PUNTEGGIO TOTALE

Punteggio tra 0 e 2: ATTENZI
Dovresti modificare subito il tuo stile di v

Punteggio tra 3 e 5: E' ORA D
Basta un piccolo sforzo per migliorare il

Punteggio tra 6 e 7: ALLENAT
Bravo, continua così e cerca di coinvolg sedentario per migliorare il suo stile di vi

COME PUOI MASSIMIZZARE L'INIZIATIVA

Prevedi già, in base al tipo di utente o al risultato che l'utente otterrà con il Wellness CheckUp, diverse *tipologie* di Programmi e Percorsi da proporre subito per migliorare il proprio stile di vita .

Puoi differenziare i Programmi ed i Percorsi in base a:

- Sesso
- Fascia d'età
- Obiettivo
- Patologia
- Orari disponibili

CONSIGLIO

Se è possibile crea dei piccoli gruppi di utenti "omogenei". Questo faciliterà la socializzazione, la frequentazione del programma e la fidelizzazione alla tua Struttura.

IN SINTESI

Puoi utilizzare tutte le informazioni fornite per comunicare al meglio sui tuoi canali e nel Club l'iniziativa, i plus e perché il tuo Centro ha scelto di supportare questa importante causa

Puoi sfruttare questa occasione per organizzare un Open Day specifico legato ai 7 Wellness Check-Up e ad un progetto nazionale di responsabilità sociale per ridurre la sedentarietà

In questo modo potrai differenziarti, arricchire la tua strategia di comunicazione, aumentare i "valori" della tua Struttura ed attrarre nuovi utenti

PER SEMPLIFICARTI IL LAVORO

Ti proponiamo alcuni testi già pronti per i tuoi post, locandine e news letter ma ovviamente puoi personalizzare il tutto inserendo il tuo logo ed anche cambiando immagine di sfondo se lo desideri, ma coerentemente con le linee guida dell'iniziativa

POST ESEMPIO

#Sport360 !
Anche il nostro Club partecipa a questa importante iniziativa di prevenzione offrendoti la possibilità di effettuare #gratuitamente i #7WellnessCheckUp per scoprire come migliorare il tuo stile di vita.
Bastano 30 minuti al giorno ed il tuo corpo ti ringrazierà!
Scarica dal nostro sito il tuo Guest Pass e prenota !

RESTIAMO IN CONTATTO

Per qualsiasi esigenza o domanda sul Progetto Sport360 contatta il tuo Referente presso il tuo Ente di Promozione Sportiva utilizzando la mail di riferimento:

SPORT
E SALUTE

SPORT 360

UNDER ED OVER PER IL FUTURO

**PROGETTO PROMOSSO DA ASI, ASC, ENDAS, MSP E OPES
IN COLLABORAZIONE CON SPORT E SALUTE
PER INCENTIVARE IL RITORNO AD UNO STILE DI VITA SANO ED ATTIVO
SUPPORTANDO LA RIPRESA DELLE STRUTTURE SPORTIVE**