



La DIVINA



21
APRILE
2026

i martedì
di
fiab ravenna

Medicina Sportiva

I vantaggi di corpo e mente nell' uso ludico della bicicletta

A cura dottor Federico Baccarini

ARGOMENTI

la visita medico-sportiva serve?

I vantaggi di corpo e mente nell' uso ludico della bicicletta;

Controindicazioni;

Come reagisce il nostro fisico dopo i sessant'anni?

Quali esercizi compiere in preparazione a una pedalata?

Quali sono gli esercizi più idonei per il defaticamento?

Come nutrirsi;

Come idratarsi;

Quale piede si appoggia prima, a terra?

Guardare indietro;

Il sole;

Se ti accorgi di cadere, che fai?

Come ti alzi da terra?

Chiedi aiuto.



FIAB RAVENNA

VIA CARDUCCI, 14

RAVENNA

fiabravenna@gmail.com