



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



COMUNICATO STAMPA

EMERGENZA COVID-19

UNIBG: ANCHE LO SPORT IN VIDEO

lezioni, grazie ai trainer del Centro Universitario Sportivo

ALLENAMENTI ACCREDITATI ANCHE SUL SITO DI REGIONE LOMBARDIA

Bergamo, 2 aprile 2020 – Non solo lezioni tramite piattaforma e-learning e lauree telematiche: ora anche **video lezioni di fitness da praticare tra le mura domestiche**. E così il Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo, che da sempre promuove l'attività sportiva e uno stile di vita sano tra studenti, personale docente e tecnico-amministrativo dell'Università e anche nei confronti del territorio, che oggi più che mai ha bisogno di curarsi della propria salute, si mette in gioco per la salute dei bergamaschi.

Con questa iniziativa il CUS risponde **all'appello dell'OMS e di Regione Lombardia** di prendersi cura della propria salute, fisica e mentale, durante questo periodo di emergenza, a disposizione non solo della comunità accademica ma di tutta la comunità "digitale" le competenze dei trainer (tutti laureati in scienze motorie) proponendo lezioni e attività da fare in casa per il proprio benessere. La palestra dunque, entra nelle case di tutti, grazie a video tutorial pubblicati sui canali social, sul sito di Cus Bergamo e sul sito di Regione Lombardia.

Prosegue anche a distanza la missione promossa dal Cus Bergamo e dall'Ateneo di «**palestra inclusiva**» che – grazie ad attrezzature specifiche - mette a disposizione di **atleti e persone con disabilità**, istruttori opportunamente formati per garantire una preparazione atletica senza limiti. Per garantire la continuità degli allenamenti, che in questo caso assumono ancora più importanza in termini di prevenzione della salute, ogni ragazzo con disabilità è in contatto con il proprio allenatore che lo allena in via telematica.

*«Il CUS nasce con lo scopo di promuovere l'attività fisica non solo nell'ambito della nostra Università, ma nei confronti di tutta la comunità bergamasca – sottolinea **Andrea Cattaneo, responsabile fitness del Centro universitario sportivo dell'Università di Bergamo** -. Questo progetto, così come molti altri del CUS, tipo la palestra inclusiva o l'attività fisica adattata per over 65, rientra a pieno titolo nella cosiddetta terza missione d'Ateneo: mettere a disposizione della società le diverse competenze del mondo accademico. In queste settimane abbiamo dovuto cambiare le nostre abitudini e sconvolgere le nostre giornate ma una certezza è rimasta: ancora una volta, lo sport unisce e supera tutte le barriere»*

Gli esercizi sono disponibili sul profilo Facebook del CUS Bergamo (@cus.bergamo), sul sito del CUS al link <https://cusbergamo.it/2020/03/il-cus-anche-a-casa/> e sul sito di Regione Lombardia.

Per informazioni:

www.unibg.it

www.cusbergamo.it