

TESSERA PERSONALE

VELOCITÀ DI PASSO IN RESA SALUTE

Intensità che si dovrebbe raggiungere e mantenere costante per guadagnare salute in modo efficiente

nome

1. Scegli un percorso in piano, lineare e asfaltato (pista ciclabile).
2. Avvia la tua APP SALUTE e cammina lento per circa 10 minuti.
3. Ferma l'APP, leggi la velocità e scrivila qui sotto in V1 (es.5,4).
4. Avvia la tua APP SALUTE, cammina veloce e torna indietro.
5. Ferma l'APP, leggi la velocità e scrivila qui sotto in V2 (es.6,8).
6. La tua Velocità in Resa Salute è V2 meno 2/3 punti (es.6,5).

Cammina alla tua Velocità in Resa Salute per almeno 3 km.

Alla fine, dovresti sentirti non troppo affaticato, un poco sudato e sei riuscito ancora a parlare. Se è così, è quella giusta.

Altrimenti abbassa ancora di più V2.

| V1 | V2 |
|---|---|
| velocità di passeggio | velocità massima |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| km/h | km/h |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| km/h | |
| velocità di passo in resa salute | |
| - valore stimato - | |
|  |  |



TESSERA PERSONALE

ADULTI

Obiettivi Settimanali di Attività Fisica



Per ulteriori benefici per la salute:

Almeno **2** giorni alla settimana

attività di potenziamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgono tutti i principali gruppi muscolari.



LIMITARE

la quantità di tempo trascorso in sedentarietà



INTERROMPERLA

con più attività fisica di qualsiasi intensità

(inclusa intensità leggera)



© Organizzazione Mondiale della Sanità 2020
Questa traduzione non è stata creata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).



Pagina Facebook
ProgettoCittàAttiva

Città Attiva

www.muovicomune.it