



Salsomaggiore  
LA CITTÀ BELLISSIMA



# MetroSALSO

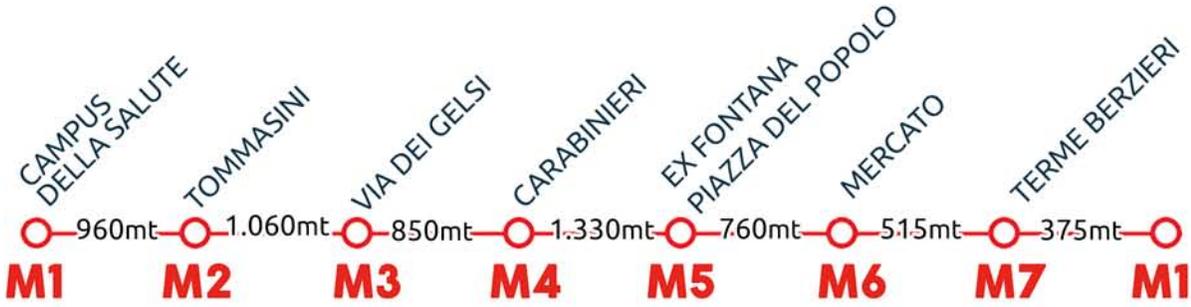
## stessogiorno stessaora stessopercorso

Metropolitana Urbana Pedonale

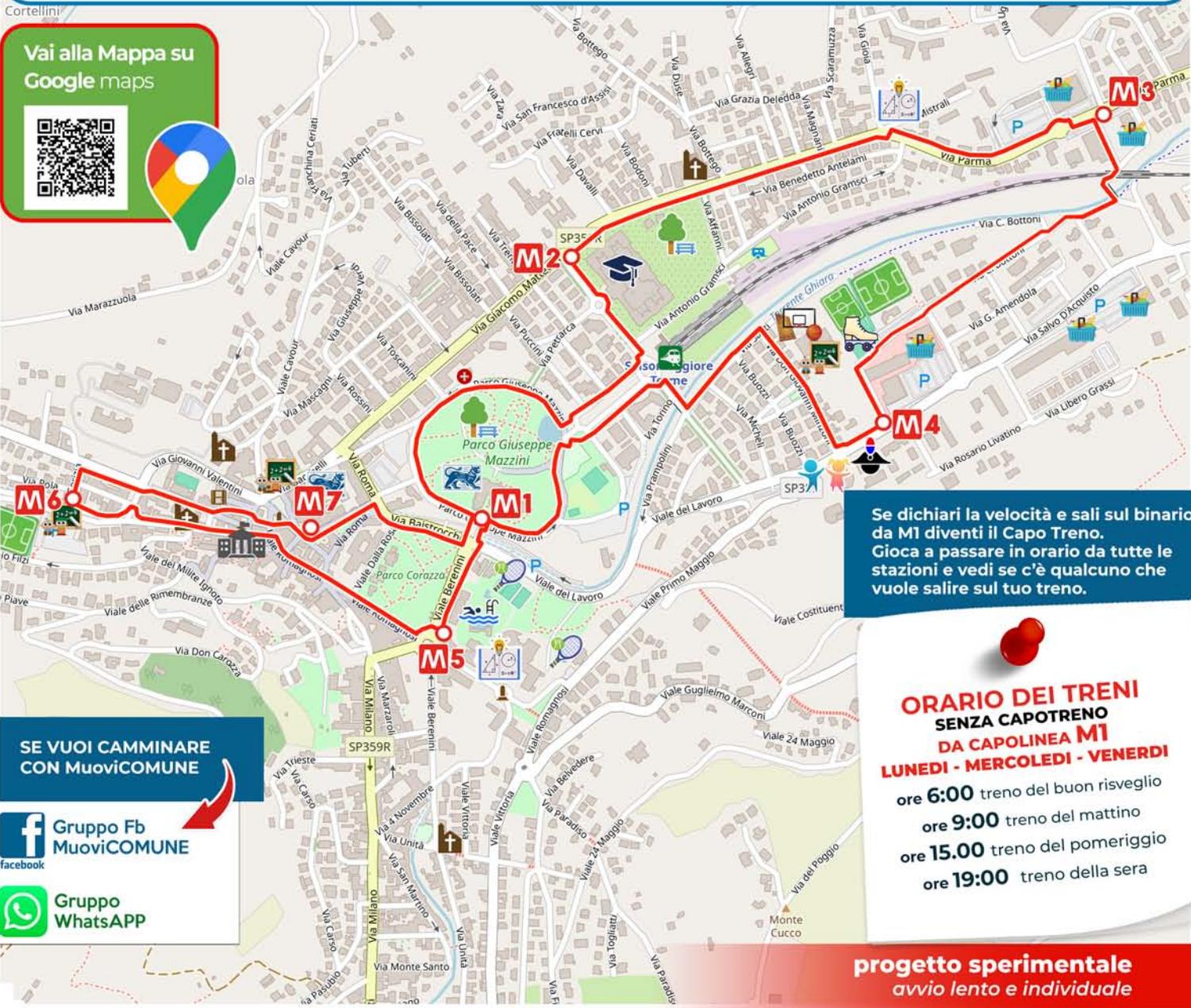
Campo di "gioco" (gioco serio per la salute) *per la camminata veloce regolare.*



Percorso binario metropolitano di **5.850mt**



Vai alla Mappa su Google maps



Se dichiari la velocità e sali sul binario da M1 diventi il Capo Treno. Gioca a passare in orario da tutte le stazioni e vedi se c'è qualcuno che vuole salire sul tuo treno.

SE VUOI CAMMINARE CON MuoviCOMUNE

Gruppo Fb MuoviCOMUNE

Gruppo WhatsApp

**ORARIO DEI TRENI**  
**SENZA CAPOTRENO**  
**DA CAPOLINEA M1**  
**LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**

- ore 6:00 treno del buon risveglio
- ore 9:00 treno del mattino
- ore 15:00 treno del pomeriggio
- ore 19:00 treno della sera

**progetto sperimentale**  
*avvio lento e individuale*

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6km (il binario), ad una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni alla settimana. Ogni passeggero che sale sul tuo treno può andare più veloce o più lento senza timore.  
 Velocità: 5 km/ora (Regionale) - 5,5 km/ora (Intercity) - 6 km/ora (Freccia Bianca) - 6,5 km/ora (Freccia Rossa).



## COME SI PARTE

- **Vai da solo** sul binario per 3 volte.
- Per imparare il percorso e per sentirti sicuro nel farlo.
- **Vai da solo** sul binario per altre 3 volte o più.
- Segna il tempo sul giro e usa la tabella per sapere la tua velocità. Usa l'orologio o il cronometro, ma non un'APP.
- Prova ad andare più veloce, di volta in volta, fino a quando farai 2 giri alla stessa velocità.
- Quella è la tua **velocità in resa salute**.



SITO DI PROGETTO

## COME SI USA

- Cammina veloce sul binario. Alla tua velocità in resa salute.
- Se puoi, fallo sempre alla stessa ora del giorno.
- Fai il binario 3 volte la settimana (giorni alterni).
- E se vai meno veloce, fallo 5 volte, per ottenere lo stesso risultato di salute.

## COME SI GIOCA

È un **gioco serio per la salute** che si avvale anche del gruppo di comunità in Facebook MuoviCOMUNE.

Imparato il percorso può aiutare, per rimanere sul binario con frequenza, farlo in compagnia e ci si può organizzare con un gruppo di amici, oppure si può salire sul binario negli **orari sempre validi**.

Se sali sul binario da solo diventi Capo Treno dalla stazione da cui parti fino a quella in cui scendi. Rispetta la velocità del treno e gioca a passare in orario da tutte le stazioni.



USA  
**MetroSALSO**

VELOCITÀ DI PASSO km/h	TEMPO SUL GIRO h.mm.ss
4,5	1.18.00
4,6	1.16.18
4,7	1.14.41
4,8	1.13.08
4,9	1.11.38
5	1.10.12
5,1	1.8.49
5,2	1.7.30
5,3	1.6.14
5,4	1.5.00
5,5	1.3.49
5,6	1.2.41
5,7	1.1.35
5,8	1.1.35
5,9	59.29
6	58.30
6,1	57.32
6,2	56.37
6,3	55.43
6,4	54.51
6,5	54.00
6,6	53.11
6,7	52.23
6,8	51.37
6,9	50.52
7	50.09

**progetto sperimentale**  
avvio lento e individuale

"Sai cosa mi fa muovere? Sapere quanto mi sentirò bene quando avrò finito". Sentirai i benefici subito. Meno **stress**. Miglior **umore**. **Dormirai** meglio.

"Porta la pressione del tuo sangue verso il basso, un passo alla volta". È proprio ciò che il tuo medico ti ha ordinato di fare. Essere attivi può aiutarti a gestire condizioni come: **diabete, artrite, cardiopatia**.

Essere fisicamente attivi è fondamentale per la salute e può aiutare ad aggiungere anni alla vita e vita agli anni. Dobbiamo muoverci tutti i giorni. I risultati li avranno tutti, di tutte le età e abilità.