

Le **DONNE**
di Fossoli

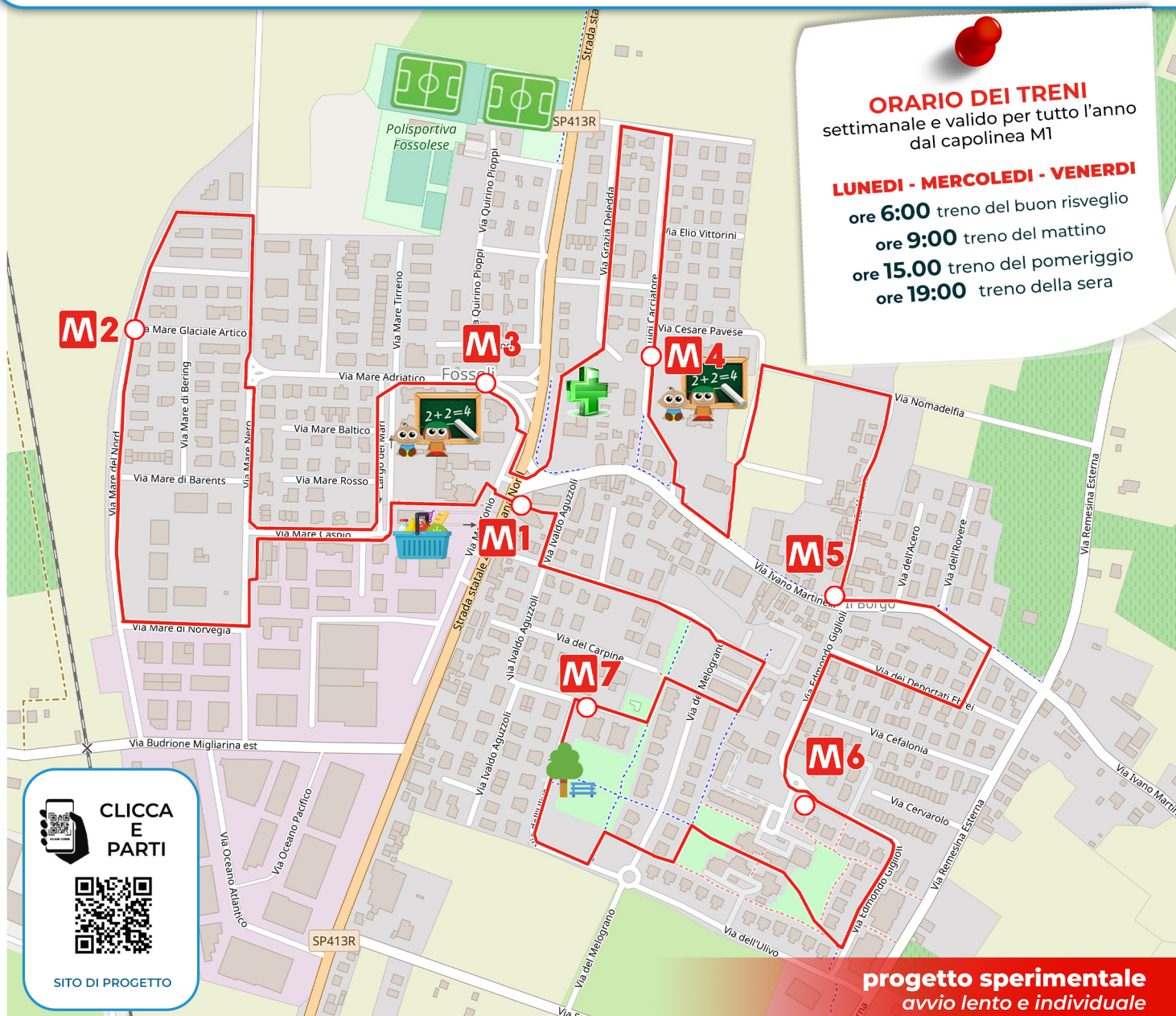
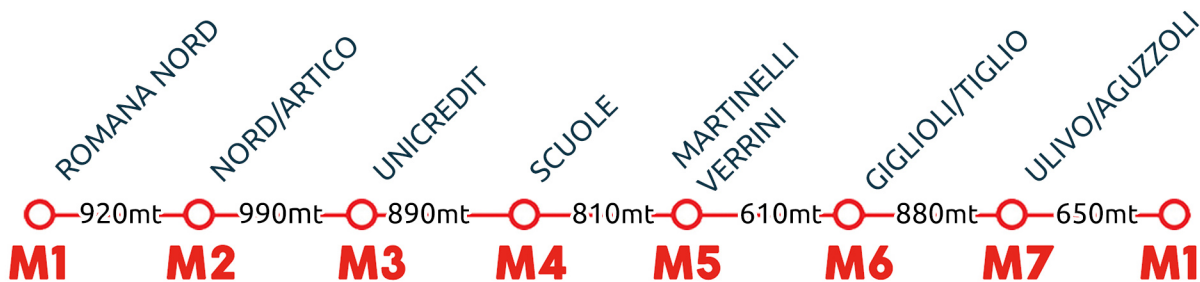
Metro**CARPI3**


Metropolitana
Urbana
Pedonale



Campo di "gioco serio" per la **camminata veloce regolare**

Percorso binario metropolitano a FOSSOLI di 5.750mt



SUI TRENI NON C'È IL CAPO TRENO

Se sali sul binario, dal capo linea M1, nei giorni e ore dell'orario dei treni, diventi il Capo Treno - Decidi la velocità del treno e gioca a passare in orario da tutte le stazioni. - Se arrivi prima fermati e riparti all'ora esatta, se ritardi accelera per recuperare. - 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).

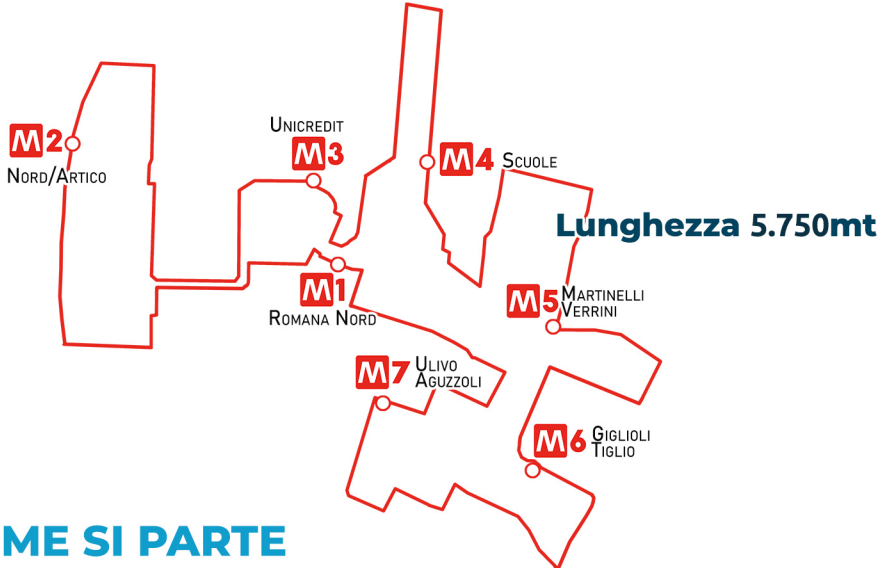


Le **DONNE** di Fossoli

Metro**CARPI3**

Metropolitana
Urbana
Pedonale

Campo di "gioco serio" per la camminata veloce *regolare*



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**.



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.

USA
Metro**CARPI3**



progetto sperimentale
avvio lento e individuale

VELOCITÀ DI PASSO km/h	TEMPO SUL GIRO h.mm.ss
4,5	1.16.40
4,6	1.15.00
4,7	1.13.24
4,8	1.11.53
4,9	1.10.24
5	1.9.00
5,1	1.7.39
5,2	1.6.21
5,3	1.5.06
5,4	1.3.53
5,5	1.2.44
5,6	1.1.36
5,7	1.0.32
5,8	59.29
5,9	58.28
6	57.30
6,1	56.33
6,2	55.39
6,3	54.46
6,4	53.54
6,5	53.05
6,6	52.16
6,7	51.30
6,8	50.44
6,9	50.00
7	49.17

"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.