



MetroCOMUNE - BREVE CORSO IN 4 IMMAGINI

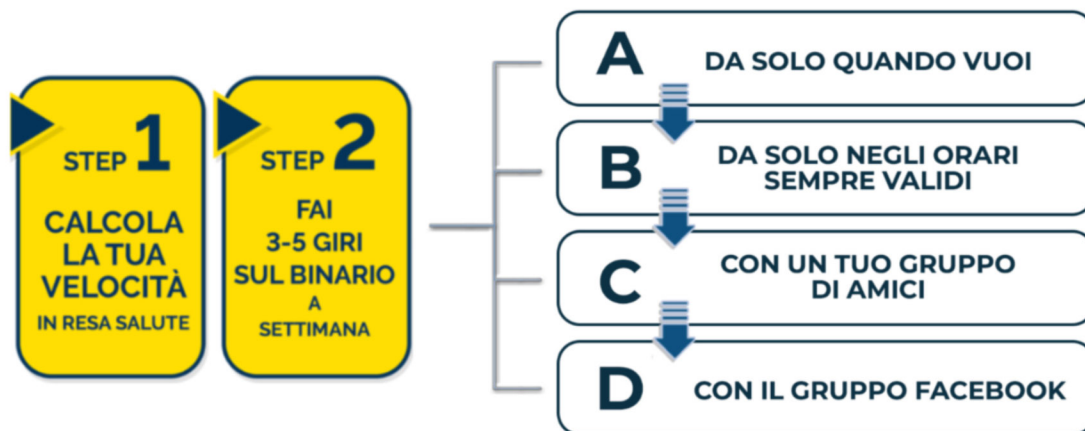
Lo sai come si assume il farmaco della camminata veloce in modo efficiente ?
Per imparare a farlo devi usare il binario MetroCOMUNE di Città Attiva più vicino a casa tua.
Ma prima di andare leggi il breve corso che ho fatto per te.
Lo puoi vedere in queste poche immagini.

Luciano Rizzi – Città Attiva

Professore a contratto Università degli Studi di Ferrara, corsi di Laurea in Medicina-Chirurgia e Scienze Motorie. Insegnamento: IMPIANTI EDUCATIVI PER LA SALUTE

La velocità di passo in resa salute è quella che si dovrebbe raggiungere e mantenere costante per guadagnare salute in modo efficiente.

Scopri-la facendo il TEST DI PASSO



TESSERA TEST

VELOCITÀ DI PASSO IN RESA SALUTE

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

nome

1. Stampa la tabella TEMPI SUL GIRO (Web App MetroCOMUNE) e prendila con te, con penna e questa tessera test.
2. Vai sul binario della metropolitana urbana pedonale, alla stazione capolinea M1 o se ti è più comodo puoi andare in una qualunque delle altre stazioni.
3. Parti da M1 e vai in M2, **cammina lento** e misura il tempo che ci metti.
4. Leggi la tua velocità di passo (di passeggio) in tabella, corrispondente al tempo (blu), e scrivila in V1 (es: 4,8).
5. Riparti da M2 e torna in M1, **cammina veloce** e misura il tempo che ci metti.
6. Leggi la velocità di passo (più veloce) in tabella, corrispondente al tempo (blu), e scrivila in V2 (es: 5,7).
7. La tua velocità di passo in Resa Salute (efficiente) è V2 meno 2/3 punti (es: 5,5). Scrivila.
8. Prova a fare più tratte, fino all'intero giro, in Resa Salute.
9. Al termine del giro misura sempre il tempo che ci metti e leggi in tabella la velocità che hai fatto.

V1 velocità di passeggio km/h

V2 velocità massima km/h

velocità di passo in resa salute - valore stimato -

Città Attiva

TESSERA - BLISTER

SEGNA I GIRI SUL BINARIO della metropolitana urbana pedonale

nome

meze anno

1° SET. 1 2 3 4 5 6 7

2° SET. 1 2 3 4 5 6 7

3° SET. 1 2 3 4 5 6 7

4° SET. 1 2 3 4 5 6 7

5° SET. 1 2 3 4 5 6 7

Città Attiva



GLI ADULTI (18-64 ANNI) DEBBONO FARE:

Almeno **150-300** minuti

oppure

Almeno **75-150** minuti

o una combinazione equivalente per tutta la settimana

- almeno 150 minuti la settimana, ma meglio 300 o anche più, di camminata veloce (riesco ancora a parlare ma non più a cantare) o altra attività aerobica a intensità moderata
- o almeno 75 minuti la settimana, ma meglio 150 o anche più, di corsa lenta (faccio fatica a parlare) o altra attività aerobica a intensità vigorosa

Almeno **2** giorni alla settimana

Fare attività di rafforzamento muscolare almeno 2 giorni la settimana

LIMITARE

SOSTITUIRLA

Limitare la quantità di tempo sedentario, durante il giorno, interrompendolo con pillole di movimento.

Utilizza gli esercizi che trovi all'interno della webAPP nella sezione

MUOVITI DI PIÙ SIEDITI DI MENO

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

Camminare in modo regolare è un farmaco naturale che può essere trattato come una medicina, vale a dire definendone la **velocità**, il **dosaggio** e l'**orario di assunzione** (principio attivo e posologia), ma non solo.

Dai risultati empirici derivati dall'esperienza diretta sui progetti MetroCOMUNE si può evincere che la camminata veloce è un farmaco naturale efficiente quando:

1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra il 60% e l'80% della Frequenza Cardiaca Massima Teorica
5. il ritmo del 60% mi farà sudare ma mi consente ancora di parlare e non più cantare – il ritmo dell'80% mi farà di più sudare e non più parlare
6. al **60%** dovrei andare **5 giorni** la settimana sul binario.
7. al **70%**, cioè alla velocità efficiente o in resa salute, mi basterà andare solo **3 giorni la settimana sul binario**.

Quindi se vado più veloce ho lo stesso risultato di salute (prevenzione e controllo della malattia) con un impegno di 2 giorni in meno.