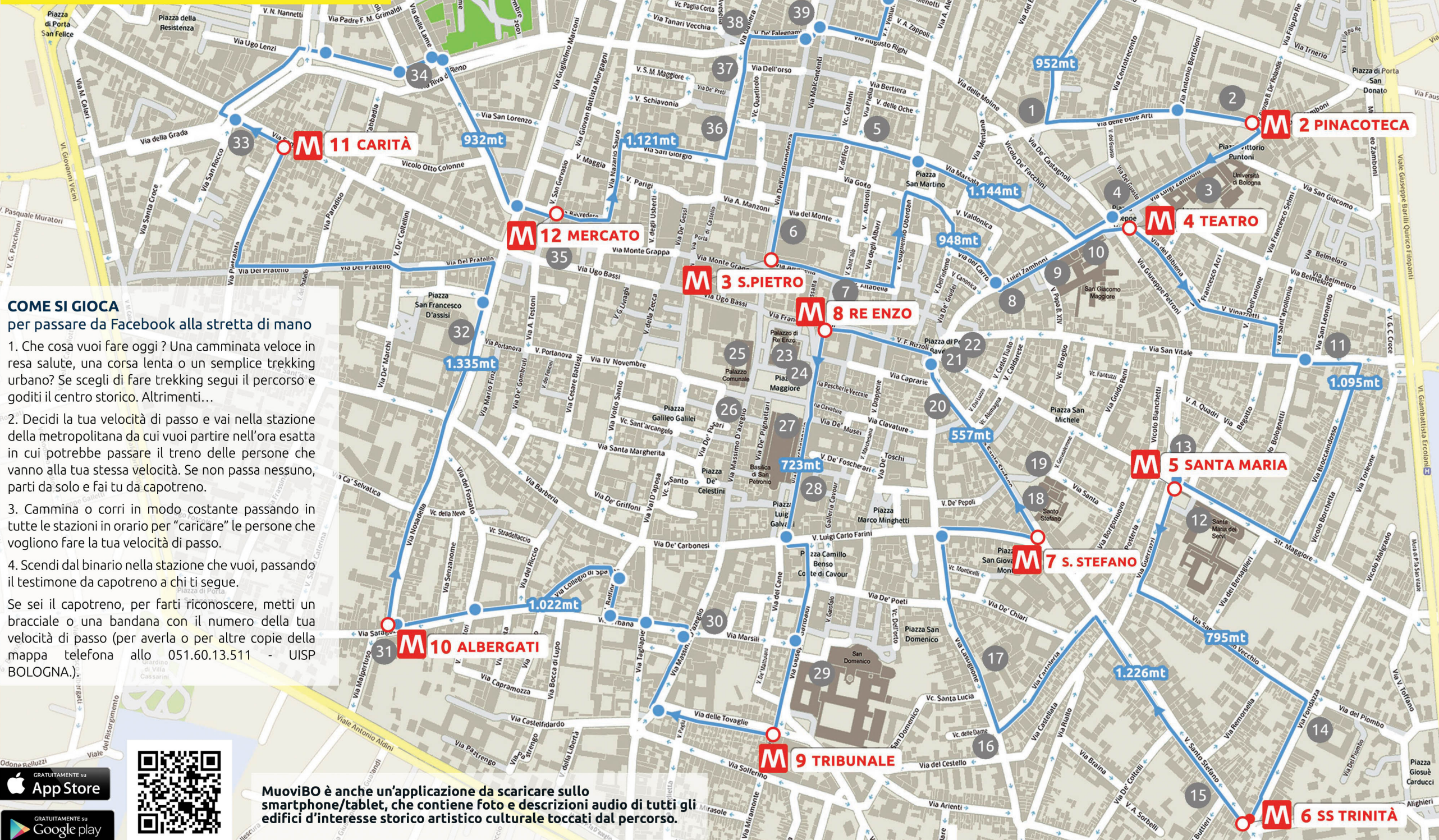




Gruppo WHATSAPP muoviBO
Vuoi trovare compagnia per fare il percorso alla tua velocità di passo?
Iscriviti al gruppo Whatsapp inviando un sms al _____



M Stazioni del BINARIO METROPOLITANO
 Punto a cui prestare attenzione per la propria sicurezza.
 Punti di interesse

- LEGENDA PUNTI D'INTERESSE**
- 1 PALAZZO BENTIVOGLIO
 - 2 EX CHIESA E CONVENTO S. IGNAZIO
 - 3 PALAZZO POGGI
 - 4 TEATRO COMUNALE
 - 5 PALAZZO GRASSI
 - 6 CATTEDRALE DI SAN PIETRO
 - 7 TORRE AZZOGUIDI
 - 8 PALAZZO MALVEZZI DÈ MEDICI
 - 9 CHIESA DI SAN GIACOMO MAGGIORE
 - 10 ORATORIO S. CECILIA
 - 11 CHIESA DI SANTA MARIA DELLA PIETÀ
 - 12 BASILICA DI SANTA MARIA DEI SERVI
 - 13 PALAZZO DAVIA BARGELLINI
 - 14 CHIESA DI S. CRISTINA DELLA FONDAZZA
 - 15 CHIESA DELLA SS TRINITÀ
 - 16 TORRESOTTO DI STRADA CASTIGLIONE
 - 17 EX CHIESA DI SANTA LUCIA
 - 18 BASILICA DI SANTO STEFANO
 - 19 PALAZZO BOLOGNINI POI ISOLANI
 - 20 PALAZZO DELLA MERCANZIA
 - 21 TORRE DEGLI ASINELLI
 - 22 TORRE GARISENDA
 - 23 PALAZZO DI RE ENZO
 - 24 PALAZZO DEL PODESTÀ
 - 25 PALAZZO COMUNALE O D'ACCURSIO
 - 26 PALAZZO DEI NOTAI
 - 27 BASILICA DI SAN PETRONIO
 - 28 PALAZZO ARCHIGINNASIO
 - 29 BASILICA DI SAN DOMENICO
 - 30 CHIESA DI SAN PROCOLO
 - 31 PALAZZO ALBERGATI
 - 32 BASILICA DI SAN FRANCESCO
 - 33 CHIESA DI SANTA MARIA DELLA CARITÀ
 - 34 SANTUARIO S. MARIA DELLA VISITAZIONE
 - 35 MERCATO DELLE ERBE
 - 36 PALAZZO ALDROVANDI
 - 37 PALAZZO FELICINI POI FIBBIA
 - 38 PALAZZO TANARI
 - 39 TEATRO ARENA DEL SOLE

COME SI GIOCA

1. Che cosa vuoi fare oggi? Una camminata veloce in resa salute, una corsa lenta o un semplice trekking urbano? Se scegli di fare trekking segui il percorso e goditi il centro storico. Altrimenti...
2. Decidi la tua velocità di passo e vai nella stazione della metropolitana da cui vuoi partire nell'ora esatta in cui potrebbe passare il treno delle persone che vanno alla tua stessa velocità. Se non passa nessuno, parti da solo e fai tu da capotreno.
3. Cammina o corri in modo costante passando in tutte le stazioni in orario per "caricare" le persone che vogliono fare la tua velocità di passo.
4. Scendi dal binario nella stazione che vuoi, passando il testimone da capotreno a chi ti segue.

Se sei il capotreno, per farti riconoscere, metti un bracciale o una bandana con il numero della tua velocità di passo (per averla o per altre copie della mappa telefona allo 051.60.13.511 - UISP BOLOGNA).

GRATUITAMENTE SU
 App Store
 Google play

MuoviBO è anche un'applicazione da scaricare sullo smartphone/tablet, che contiene foto e descrizioni audio di tutti gli edifici d'interesse storico artistico culturale toccati dal percorso.



MuoviBO è un progetto del Comune di Bologna. Abbiamo voluto dare ai cittadini uno strumento importante e assolutamente gratuito per la propria salute e per far conoscere la nostra bella città.

Uno strumento che fa fare movimento a costo zero in quei momenti che è possibile ritagliarsi, magari durante la giornata lavorativa, tra uno spostamento e l'altro.

Per noi la salute dei nostri cittadini è un aspetto molto serio e con questo strumento innovativo promuoviamo l'esercizio fisico a moderata intensità allo scopo di ridurre il rischio di ammalarsi.

Grazie a MuoviBo possiamo imparare a camminare al ritmo efficace del nostro cuore.

E' possibile farlo attraverso un'app o grazie agli operatori dei partner di questo progetto che per alcuni mesi saranno a disposizione per fornire tutto il supporto necessario.

Il progetto rientra nel concetto di Bologna Città Attiva che abbiamo in mente.

L'esercizio fisico, accompagnato a stili di vita sani sono il primo antidoto al rischio di malattie cardiovascolari, del diabete e addirittura di alcuni tipi di tumore.

Sentiamo forte questa responsabilità ed ecco perché crediamo in questo progetto e insieme a Uisp, e a tutti i partner, abbiamo creato una grande sinergia al fine di promuovere benessere e salute ai cittadini bolognesi e perché no, anche per chi ci viene a trovare ma non risiede in città.

Buon movimento a tutte e tutti!

Il Sindaco di Bologna Virginio Merola
L'Assessore Luca Rizzo Nervo



per informazioni

tel.051.601.3511
www.muovibo.it
info@muovibo.it

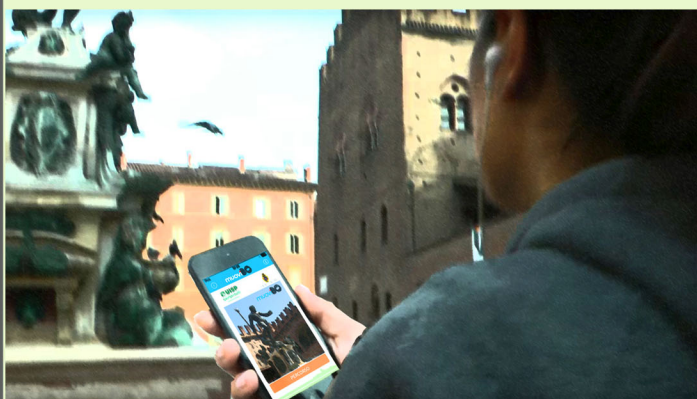
COS'È

MuoviBO è un **percorso circolare nel centro storico** della città di Bologna, un impianto educativo per la salute e un impianto sportivo personale e tascabile.

MuoviBO è un **progetto smart city** per conoscere la città e le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità assumendo pillole di salute in movimento nel centro storico della città. Smart city è un nuovo genere di bene comune: un'infrastruttura immateriale che faccia dialogare persone e oggetti, integrando informazioni e generando intelligenza, producendo inclusione sociale e migliorando il nostro vivere quotidiano.

MuoviBO una metropolitana urbana pedonale di 12 km

MuoviBO è una **metropolitana urbana pedonale**, lunga quasi 12 km (di cui 10 coperti sottoportico), passante per i punti di interesse storico- artistico-culturale della città di Bologna. Come in tutte le linee metropolitane si può salire in "treno" (gruppi di persone che camminano alla stessa velocità di passo) in una qualsiasi "stazione", basta scegliere la velocità di passo e conoscere l'orario di passaggio del treno. Si potranno così incontrare persone salite alle stazioni precedenti e unirsi a loro per una piacevole e tonificante camminata.



MuoviBO è un **programma per smartphone** che si differenzia da quelli in rete perché non riepiloga l'esercizio fisico, ma insegna ad assumerlo nella routine quotidiana e in resa salute. L'app è anche un navigatore (non satellitare) formato da una sequenza di fotografie che consentono di seguire il percorso associando la camminata veloce alla scoperta di opere d'arte, chiese, palazzi, vie e scorci della città, con descrizioni audio di tutti gli edifici d'interesse storico-artistico-culturale.

MuoviBO sorprenderà il turista e il residente con qualcosa di inaspettato che gli farà vivere un'esperienza nuova ed appagante, conoscendo nuove persone (**per passare da Facebook alla stretta di mano**).

E DAI, MUOVITI!

Camminare fa bene?

Camminare bene fa bene!

Correre lentamente o camminare di buon passo (stessa cosa) per qualche minuto tutti i giorni è la tecnica di prevenzione delle malattie cardiovascolari maggiormente consigliata.

Combatte e previene inoltre l'obesità e diminuisce il rischio di alcuni tumori.

Un recente studio scientifico, che ha coinvolto di 4.200 tra uomini e donne, ha dimostrato che coloro che camminano a 5 km l'ora hanno un rischio del 50% più basso di malattia coronarica, ictus e malattie cardiovascolari totali, rispetto a chi cammina a un ritmo inferiore ai 4 km orari.

E se si aumenta la distanza totale o il ritmo di camminata, il rischio di malattie cardiovascolari si abbassa. In effetti, le indicazioni OMS in merito alla durata dell'attività fisica consigliano di eseguire 150 minuti alla settimana che possono essere suddivisi in sessioni di 30 minuti al giorno oppure in tre sessioni di 10 minuti. Vari studi hanno dimostrato che camminare con queste modalità fa vivere più a lungo, ad esempio una persona di 70 anni che cammina a 5 km all'ora ha un'attesa di vita di 25 anni se donna e di 20 anni se uomo.

Camminare bene consente approssimativamente di consumare una caloria per chilo di peso ogni km percorso. Si può fare dappertutto, tutto l'anno, e non costa nulla. Anche da soli, ma in caso di percorso metropolitano è raccomandabile formare gruppi di cammino che, permettendo la socializzazione, stimolano la partecipazione nel tempo e quindi il miglioramento della propria performance. L'adesione ad un'attività di gruppo caratterizzata da una moderata attività fisica favorisce il mantenimento di un buon equilibrio psico-fisico, contrastando gli effetti nocivi di stress ed altri fattori di rischio. All'inizio basta camminare a giorni alterni, anche in più frazioni, poi diventerà un'abitudine quotidiana, come bere, mangiare e dormire. E non se ne potrà più fare a meno.

E' statisticamente provato, inoltre, che una moderata ma abituale attività motoria, **induce ad una maggior attenzione verso una sana alimentazione, e ciò produce ulteriori benefici effetti sulla salute.** E' consigliabile, ad esempio, il consumo giornaliero di almeno 5/7 porzioni tra frutta e verdura, rispettando la stagionalità e variando i colori. Sarebbe bene inoltre consumare nell'arco di una settimana almeno 2/3 porzioni di pesce, 1/2 porzioni di carne, 1/2 porzioni di formaggio, 1/2 porzioni di dolce. E' importante assumere un adeguato apporto di liquidi basato principalmente sull'acqua, evitando bibite gassate e zuccherate e limitando il più possibile il consumo di bevande alcoliche.

Insomma, se attività motoria e sana alimentazione "camminano" insieme, lo stile di vita migliora in maniera significativa, e tale miglioramento è l'obiettivo che ognuno di noi, che abbiamo a cuore la nostra salute, dovremmo porci.



**LA METROPOLITANA URBANA
12 KM PER VISITARE BOLOGNA**
PASSANDO DA FACEBOOK ALLA STRETTA DI MANO
E IMPARANDO A CAMMINARE IN RESA SALUTE



4,5km/h