

# TESSERE DA STAMPARE E RITAGLIARE

## RACCOMANDAZIONE PERSONALE

### Obiettivi Settimanali di Attività Fisica Regolare

Almeno **150** **300** minuti oppure Almeno **75** **150** minuti

o una combinazione equivalente per tutta la settimana

Almeno **2** giorni alla settimana Fare attività di rafforzamento muscolare. Se hai più di 65 anni aggiungi esercizi di equilibrio e coordinazione.

**LIMITARE** la quantità di tempo sedentario

**INTERROMPERLA** con pillole brevi di movimento

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

Città Attiva

## TESSERA - BLISTER

### SEGNA I GIRI SUL BINARIO della metropolitana urbana pedonale

nome

mese 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

## 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 - km/h

Città Attiva