

TESSERA PERSONALE

VELOCITÀ DI PASSO IN RESA SALUTE

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

nome

1. Scegli un percorso in piano, lineare e asfaltato (pista ciclabile).
2. Avvia la tua APP SALUTE (es. Samsung Health, Huawei Health o Apple Salute) e cammina lento per circa 10 minuti.
3. Ferma l'APP, leggi la velocità e scrivila qui sotto in V1 (es.5,4).
4. Avvia la tua APP SALUTE, cammina veloce e torna indietro.
5. Ferma l'APP, leggi la velocità e scrivila qui sotto in V2 (es.6,8).
6. La tua Velocità in Resa Salute è V2 meno 2/3 punti (es.6,5).

Cammina alla tua Velocità in Resa Salute per almeno 3 km.

Alla fine, dovresti sentirti non troppo affaticato, un poco sudato e sei riuscito ancora a parlare. Se è così, è quella giusta.

Altrimenti abbassa ancora di più V2.

V1	V2
velocità di passeggio	velocità massima
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
km/h	km/h
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
km/h	
velocità di passo in resa salute	
- valore stimato -	
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>



TESSERA PERSONALE

ADULTI

Obiettivi Settimanali di Attività Fisica



Per ulteriori benefici per la salute:

Almeno
2
giorni
alla settimana

attività di potenziamento
muscolare a intensità
moderata o maggiore
che coinvolgono
tutti i principali gruppi
muscolari.



LIMITARE
la quantità di tempo
trascorso in
sedentarietà



INTERROMPERLA
con più attività fisica di
qualsiasi intensità
(inclusa intensità leggera)

