



CALCOLO DELLA VELOCITÀ DI PASSO IN RESA SALUTE

4 procedure di test

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

VRS

DATI PERSONALI

nome	cognome	età	M/F	P (kg)
------	---------	-----	-----	--------

FREQUENZA CARDIACA IN RESA SALUTE (FrC-RS)

FrC-RS Frequenza cardiaca in resa salute	FrC-IM Frequenza cardiaca a intensità moderata	FrC-IV Frequenza cardiaca a intensità vigorosa
---	---	---

La Frequenza Cardiaca (**FrC**) è il numero di battiti del cuore per minuto (**bpm** – battiti per minuto).

La camminata veloce (corsa lenta) è in resa salute quando si fa a un'intensità almeno pari al 60% (**FrC-IM** - intensità moderata) e non oltre l'80% (**FrC-IV** - intensità vigorosa) della Frequenza Cardiaca Massima Teorica (**FrC-MT**).

La FrC-MT di un individuo si calcola in funzione dell'età (**anni**), del genere (**M/F**) e del peso (**kg**)

La Frequenza Cardiaca in Resa Salute (**FrC-RS**) è la velocità del cuore (bpm) pari al 70% della FrC-MT, ed è la frequenza allenante consigliata che si dovrebbe raggiungere e mantenere costante durante la camminata veloce **per guadagnare salute in modo efficiente.**

La camminata veloce alla FrC-RS farà sudare, ma permetterà ancora di parlare ed è impegnativa per l'apparato muscolo - scheletrico.

Se troppo impegnativa si deve rallentare anche a scapito dell'efficienza nel guadagnare salute.



Oscar della Salute 2019
menzione speciale "Trasferibilità"
al progetto **MuoviSPILLA**

MUOVITI di PIÙ
SIEDITI di MENO



Città Attiva



pagina "progetto città attiva"

ESERCIZIO fisico

CARDIOFREQUENZIMETRO

V1 (km/ora) Velocità di passeggio		VRS (km/ora) Velocità in resa salute	
--------------------------------------	--	---	--

1. Scegli il percorso test in piano, lineare e asfaltato, senza interruzioni (pista ciclabile).
2. Avvia il cardio e cammina in passeggiata lenta per + 500 mt (1 km).
3. Ferma il cardio e leggi **V1 (velocità di passeggio)**.
4. Avvia il cardio e cammina veloce fino a raggiungere la FrC-RS.
5. Ferma il cardio, riavvialo subito e cammina mantenendo il cuore alla FrC-RS per + 500 mt (1 km).
6. Ferma il cardio e leggi la tua **VRS (velocità di passo in resa salute)**

Cammina alla tua VRS per + 3 km (6 km). Alla fine, dovresti sentirti non troppo affaticato, un poco sudato e sei riuscito ancora a parlare. Se è così quella è la tua VRS. Altrimenti abbassa la tua VRS.

CELLULARE + APP "SALUTE"

V1 (km/ora) Velocità di passeggio	V2 (km/ora) Velocità massima	VRS (km/ora) Velocità in resa salute	
--------------------------------------	---------------------------------	---	--

1. Scegli il percorso test in piano, lineare e asfaltato, senza interruzioni (pista ciclabile).
2. Avvia l'applicazione e cammina in passeggiata lenta per + 500 mt (1 km).
3. Ferma l'applicazione e leggi V1.
4. Avvia l'applicazione e cammina più veloce che puoi per + 500 mt (1 km).
5. Ferma l'applicazione e leggi **V2 (velocità massima)**.
6. La tua VRS la puoi determinare in modo empirico **abbassando V2 di 2/3 punti**.

Cammina alla tua VRS per + 3 km (6 km). Alla fine, dovresti sentirti non troppo affaticato, un poco sudato e sei riuscito ancora a parlare. Se è così quella è la tua VRS. Altrimenti abbassa ancora V2.

APP MetroCOMUNE su BASE MISURATA CERTA

V1 (km/ora) Velocità di passeggio	V2 (km/ora) Velocità massima	VRS (km/ora) Velocità in resa salute	
--------------------------------------	---------------------------------	---	--

1. Vai su una base misurata certa, ad esempio, un anello dell'atletica leggera (400mt filo interno).
2. Inserisci la lunghezza esatta della base misurata nella cella OPPURE della funzione CALCOLA.
3. Vai alla partenza e pigia su PARTI - cammina in passeggiata lenta per l'intera base.
4. Pigia su STOP, CALCOLA e leggi V1.
5. Pigia su PARTI e ritorna indietro al punto di partenza camminando più veloce che puoi.
6. Pigia su STOP, CALCOLA e leggi V2.
7. La tua VRS la puoi determinare in modo empirico **abbassando V2 di 2/3 punti**.

Avvia una qualunque applicazione dal tuo cellulare che rileva la velocità di passo e cammina alla tua VRS per + 3 km (6 km). Alla fine dovresti sentirti non troppo affaticato, un poco sudato e sei riuscito ancora a parlare. Se è così quella è la tua VRS. Altrimenti abbassa ancora di più V2.

APP MetroCOMUNE sul binario MuoviCOMUNE

V1 (km/ora) Velocità di passeggio	V2 (km/ora) Velocità massima	VRS (km/ora) Velocità in resa salute	
--------------------------------------	---------------------------------	---	--

1. Vai alla stazione M1 (o in una qualunque altra stazione).
2. Seleziona la stazione M1 nella cella DA della funzione CALCOLA.
3. Pigia su PARTI - cammina in passeggiata lenta fino alla stazione M2.
4. Arrivato in M2 pigia su STOP, CALCOLA e leggi V1.
5. Pigia su PARTI - cammina più veloce che puoi fino alla stazione M3.
6. Arrivato in M3 pigia su STOP, CALCOLA e leggi V2.
7. La tua VRS la puoi determinare in modo empirico **abbassando V2 di 2/3 punti**.

Fai una PARTITA con l'applicazione MetroCOMUNE da M3 a M1 alla tua VRS. Alla fine dovresti sentirti non troppo affaticato, un poco sudato e sei riuscito ancora a parlare. Se è così quella è la tua VRS. Altrimenti abbassa ancora di più V2.