

usa #muoviBO

per condividere con gli altri le tue esperienze!



La partenza è su Via del Triumvirato

PONTELUNGO 1050

è un percorso circolare, lungo 1050 metri, in cui puoi svolgere in sicurezza il tuo esercizio fisico quotidiano:

l'importante è raggiungere la quantità minima di 150 minuti alla settimana, anche in frazioni di 10 minuti ciascuna da fare tutte le volte che puoi.

La partenza del percorso è stata collocata su Via del Triumvirato: individuala e comincia a camminare o correre secondo le indicazioni che trovi sulle immagini sul retro di questo pieghevole.

L'ESERCIZIO FISICO LENTO, camminata veloce o corsa lenta, è efficace se realizzato alla giusta velocità di passo, per non andare troppo piano perchè non serve o troppo forte perchè non è necessario.

La velocità minima per la salute è 4,5km/ora.

La velocità giusta corrisponde alla **intensità moderata**, che puoi controllare anche da solo: se riesci a cantare accelera, se non riesci a parlare rallenta.



Per avere informazioni su come guadagnare salute con il movimento
Per sapere a che intensità farlo
Per entrare nella COMMUNITY
#muoviBO

muoviBO

contatta la
UISP Bologna
movimento@uispbologna.it
www.uispbologna.it

Il progetto BOLOGNA CITTÀTTIVA

è una proposta di SALUTE A KM A COSTO ZERO E IMPATTO ZERO.

Uno STRUMENTO INNOVATIVO per la promozione dell'esercizio fisico e la prevenzione delle malattie:

riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, di alcuni tipi di tumori e del diabete, il miglioramento della salute muscolo scheletrica e del controllo del peso corporeo, nonché effetti positivi sullo sviluppo della salute mentale e sui processi cognitivi.

Abbiamo predisposto nel tuo quartiere **6 percorsi per la tua salute**, facilmente individuabili con appositi e semplici strumenti che indicano il tracciato da seguire, in modo che tu possa praticare esercizio fisico, tutte le volte che vorrai, sotto casa,

senza costi e senza inquinare l'ambiente.

Ti basterà seguire il percorso mantenendo la tua **velocità di passo regolare e in resa salute**.

Avrai così assunto una "dose" del tuo "farmaco simbolico" diventando protagonista della tua salute.

La dose consiste nell'attuare, a seconda delle tue possibilità personali, 10 minuti di cammino veloce o di corsa lenta.



COMUNE DI BOLOGNA



muoviBO



Percorso Circolare Pontelungo 1050

Il TUO impianto sportivo
tascabile
sotto casa
a impatto zero

per la Tua Salute



BOLOGNACITTÀTTIVA

Sindaco Virginio Merola
Assessore Luca Rizzo Nervo



COMUNE DI BOLOGNA

Logos of partner organizations: Comune di Bologna, Regione Emilia-Romagna, UISP sportpertutti, Alma Mater Studiorum Università di Bologna (Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Dipartimento di Sociologia e Eredità dell'Economia), Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Bologna, Farmacia Comunale, QV il Resto del Carlino, federfarmabologna, LloydsFarmacia, CGIL, SPI, VALSOIA, ASSICOOP Bologna.

CARTE DEL PERCORSO

Le carte del percorso ti indicano tutte le svolte e i tempi i passaggio per la velocità minima di 4.5km/h.

Sulla destra trovi i metri e i passi per arrivare alla svolta successiva, può esserti utile se hai dei dubbi sul percorso.

Puoi anche personalizzare le carte scegliendo un tuo ritmo e segnando nella casella vuota di destra i tempi corrispondenti (guardali tu stesso nella tabella in basso su ogni carta).

