



Nello stile di vita moderno la mancanza di movimento esercita un notevole impatto negativo sulla salute di tutte le persone di entrambi i sessi e di tutte le età.

Ma non bisogna lasciare che l'esercizio fisico sia un'attività accessoria a cui dedicarsi se c'è tempo e se ne hai voglia.

Lo si deve rendere un impegno formale a cui non si può rinunciare.

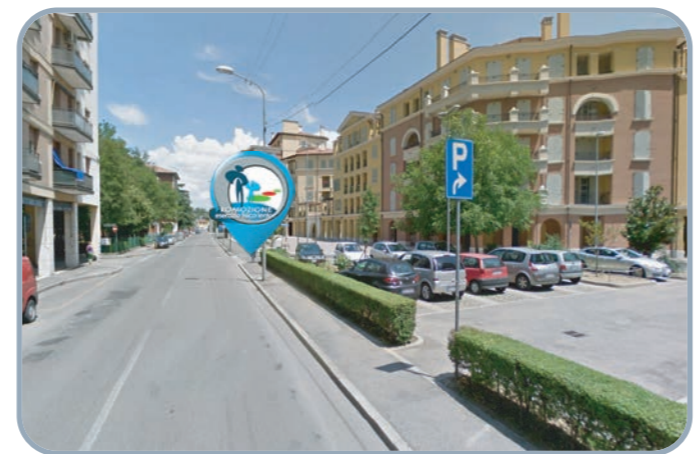
Non c'è bisogno di prendersi un'ora, basta anche concedersi 10 minuti per volta. In questo modo si fa movimento, si ossigena il cervello e si ripristina la circolazione sanguigna.

Una bella camminata veloce, o anche una corsa lenta di primo mattino, è quanto di meglio per sentirsi in pace con se stessi e con il mondo, per scacciare le ansie e le preoccupazioni, per dar scacco matto allo stress, e anche, ovviamente, per mantenersi in forma.

Non si perdono solo i chili in eccesso, ma si mette l'organismo nelle condizioni migliori per combattere le avversità, si fortificano le difese immunitarie, si allontanano tante patologie.

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

usa **#muoviBO**
 per condividere con gli altri le tue esperienze!



La partenza è su Via della Pietra



PONTELUNGO 1750
 è un percorso circolare, lungo 1750 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 della Pietra: 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 perché non serve o troppo forte perché 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.



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.

Sindaco Virginio Merola
 Assessore Luca Rizzo Nervo



muoviBO



Percorso Circolare
Pontelungo 1750

Il TUO impianto sportivo
 tascabile
 sotto casa
 a impatto zero
per la Tua Salute



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).

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	2'10"	1'58"	1'48"	1'40"	1'33"	1'26"	1'21"	1'16"	1'12"	1'08"	1'05"

Proseguire dritto, tenendo la sinistra

Svolta a sinistra

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	12'04"	10'58"	10'03"	9'17"	8'37"	8'02"	7'32"	7'06"	6'42"	6'21"	6'02"

Svolta a destra

Partenza su Via della Pietra

Svolta subito a sinistra

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	5'57"	5'25"	4'58"	4'35"	4'15"	3'58"	3'43"	3'30"	3'18"	3'08"	2'59"

Proseguire dritto

Proseguire dritto

Attraversa e svolta a sinistra

Svolta a destra su Via Aretusi

Proseguire dritto

Svolta a destra

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	9'06"	8'16"	7'35"	7'00"	6'30"	6'04"	5'41"	5'21"	5'03"	4'47"	4'33"

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	14'24"	13'05"	12'00"	11'05"	10'17"	9'36"	9'00"	8'28"	8'00"	7'35"	7'12"

Attraversa e prosegui dritto