

## IL DECALOGO PER L'ESERCIZIO FISICO LENTO SUL PERCORSO SOTTO CASA, A KM 0

- Vestitevi nel modo più adatto al clima della stagione. Copritevi bene quando fa freddo, nonostante la sensazione di calore prodotta dallo sforzo fisico, ma evitate strati di indumenti pesanti per non causare eccessiva sudorazione. Indossate indumenti leggeri e fate respirare la pelle quando fa caldo. Date la preferenza al cotone o ai tessuti traspiranti. Al bando il sintetico.
- Utilizzate scarpe che permettano di ammortizzare i passi. Scegliete scarpe di buona qualità che si adattino alla conformazione del piede.
- Indossate indumenti colorati e rendetevi visibili per la vostra sicurezza in strada.
- Rispettate la segnaletica del codice della strada.
- Attenzione alle macchine parcheggiate. Spesso chi sta in macchina non controlla nel retrovisore se sta arrivando un pedone sul marciapiede.
- Occhio al sole. Cappello ed occhiali da sole per riparare gli occhi possono essere utili.
- Non fate l'esercizio a digiuno, né a stomaco pieno. Un'alimentazione regolare e varia aiuta. L'ideale è mangiare qualcosa di facilmente assimilabile ed energetico un'ora prima dell'uscita. I carboidrati la scelta migliore.
- È importante bere prima, durante e dopo l'esercizio: reidratate il corpo durante l'esercizio bevendo spesso, ma a piccoli sorsi.
- Respirate più con il naso che dalla bocca. Questo permette di umidificare l'aria, e di riscaldarla, in caso di clima freddo, così da evitare l'eccessiva secchezza della gola.
- Fate stretching prima e dopo dell'esercizio: rilassa e restituisce elasticità ai muscoli ed evita dolorosi strappi e contrazioni muscolari durante lo sforzo.
- Non sovraccaricate le gambe con sedute troppe intense o ravvicinate: un muscolo stressato è più a rischio di contratture.
- Interrompete l'esercizio alla prima sensazione di fastidio o dolore.

## 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 muscoloscheletrica e del controllo del peso corporeo, nonché effetti positivi sullo sviluppo della salute mentale e sui processi cognitivi.

Saranno individuati in tutta la città **59 percorsi per la tua salute**, facilmente riconoscibili 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.**

Sindaco Virginio Merola  
Assessore Luca Rizzo Nervo



# muoviBO



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



BOLOGNACITTÀTTIVA

## LA CAMMINATA VELOCE E LA CORSA LENTA

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

Non c'è bisogno di prendersi un'ora, basta 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.

La camminata veloce è efficace quando è fatta a una certa intensità di passo: per questo ti viene consigliata la velocità minima di 4,5 km/ora.

Andando più piano, infatti, i benefici si riducono.

La corsa lenta è un passeggio in forma di corsa a passo lento e piacevole: è un esercizio aerobico, salutare per cuore e polmoni, praticabile da chiunque sia in buono stato di salute.

**Ogni persona ha la propria velocità di passo ideale per la salute: per conoscerla basterebbe compiere un semplice test.**

**Per avere altre informazioni sul progetto e sul test di passo visita il sito [www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it) nelle pagine muoviBO e scrivi a [movimento@uispbologna.it](mailto:movimento@uispbologna.it)**

Usa #muoviBO per rimanere in contatto sui social network



### 5 PESSIMI MOTIVI per NON FARE ESERCIZIO FISICO

- Mancanza di tempo: che scompare quando ci piace fare qualcosa!
- Paura del ridicolo: ma veramente tutti hanno occhi solo per noi?
- Paura di non farcela: si inizia con 10 minuti, non con un'ora!
- Stanchezza: meno ci muoviamo, più siamo stanchi
- Problemi economici: non abbiamo un paio di scarpe per cominciare?

**QUINDI: PERCHÈ NO?**

muoviBO

è costituito da percorsi pedonali di comunità e vicinato, veri e propri impianti sportivi personali tascabili per la camminata veloce o la corsa lenta a km 0, costo 0 e impatto 0.

Due sono i percorsi pedonali: il "Percorso Circolare" e il "Circolo del Centro Storico".

Il Percorso Circolare ha una lunghezza variabile da 1 km (10 minuti di camminata veloce) a 2 km massimo, mentre il Circolo del Centro Storico ha lunghezza di 6/10 km (1 ora di camminata veloce/1 ora di corsa lenta) e passa davanti ai punti d'interesse del centro storico (palazzi, monumenti e chiese).

I percorsi sono individuati sull'esistente (marciapiedi e strade), senza intervenire con nuove opere edili e segnaletiche, evitando, quanto più possibile il traffico veicolare (le grandi strade).

Il percorso, adeguatamente illuminato e con gli attraversamenti ben segnalati, offre la giusta sicurezza e tranquillità nell'affrontarlo.

Il tuo vicinato e il centro storico, in tutte le ore della giornata e durante tutto l'anno, dovranno diventare una sorta di **palestra a cielo aperto** per il movimento lento e la prevenzione della malattia, dove potrai andare in modo comodo, tutti i giorni, sotto casa, per assumere dosi di camminata veloce o corsa lenta alla giusta intensità.

I Percorsi Circolari ti saranno "consegnati" in un semplice pieghevole cartaceo e poi, in un secondo tempo, saranno riversati in un'applicazione (APP) per telefoni cellulari. Anche per il Circolo del Centro Storico sarà elaborata una APP per cellulari.

Il nuovo piano urbanistico del Comune di Bologna divide il territorio comunale in 34 Situazioni nelle quali sono state definite delle Centralità, esistenti o di progetto: in prossimità di ogni centralità si stanno progettando Circuiti Circolari, di modo che, tutti i Bolognesi, avranno un nuovo impianto sportivo personale sotto casa, a chilometri zero.