

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



La partenza è su Via Caduti di Casteldebole nel Parco del Giardino dei Bambù

### CASTELDEBOLE 1250

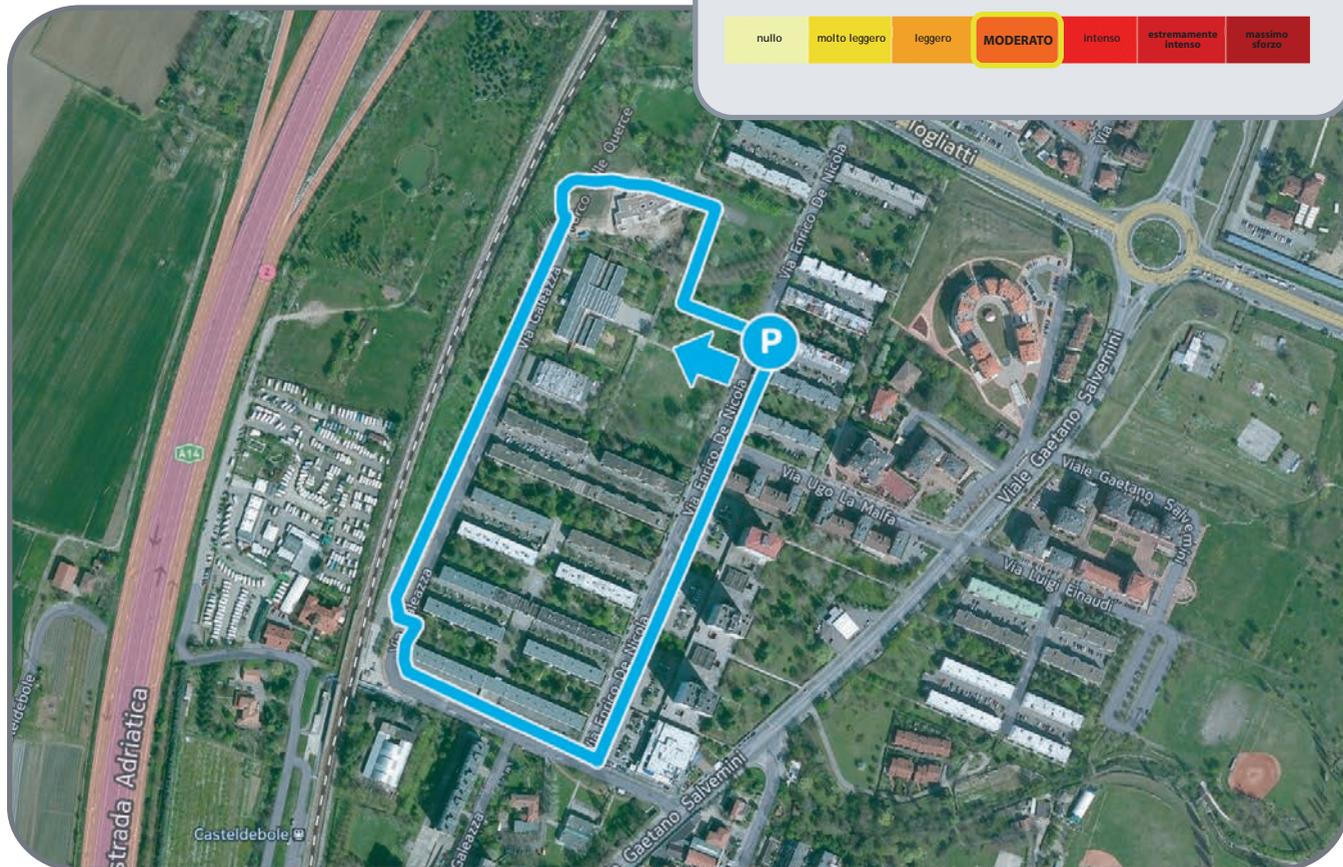
è un percorso circolare, lungo 1250 metri, in cui puoi svolgere in sicurezza il tuo esercizio fisico quotidiano: l'importante è raggiungere la quantità minima di 150 minuti alla settimana, anche in frazioni di 10 minuti ciascuna da fare tutte le volte che puoi.

La partenza del percorso è stata collocata su Via Caduti di Casteldebole nel Parco del Giardino dei Bambù: 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.



### 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



COMUNE DI BOLOGNA



COMUNE DI BOLOGNA  
Quartiere Borgo Panigale



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE PER LA QUALITÀ DELLA VITA



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
DIPARTIMENTO DI SOCIOLOGIA E DIRITTO DELL'ECONOMIA



Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Vicino a te...



associazione provinciale delle farmacie



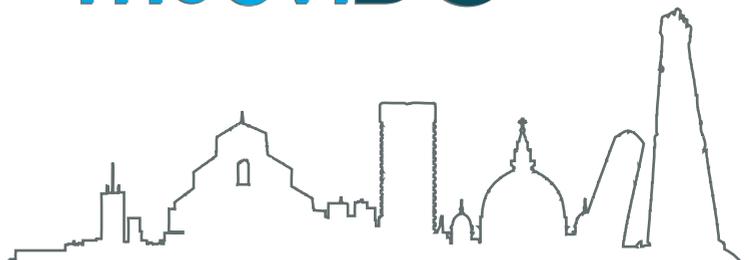
Storie bene insieme.



BONNA e SALUTE



muoviBO



Percorso Circolare  
**Casteldebole 1250**

Il TUO impianto sportivo  
tascabile  
sotto casa  
a impatto zero

per la Tua Salute



BOLOGNACITTÀTTIVA

## 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	3'19"	3'01"	2'46"	2'33"	2'22"	2'12"	2'04"	1'57"	1'50"	1'45"	1'39"

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	6'28"	5'53"	5'23"	4'59"	4'37"	4'19"	4'03"	3'48"	3'36"	3'24"	3'14"

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	12' 00"	10' 55"	10' 00"	9' 14"	8' 34"	8' 00"	7' 30"	7' 04"	6' 40"	6' 19"	6' 00"

Giardino dei Bambu su Via Caduti di Casteldebole

Mantieni la destra sul pedonale

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	10'14"	9'18"	8'32"	7'52"	7'19"	6'49"	6'24"	6'01"	5'41"	5'23"	5'07"

km/ora	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
tempo	15' 00"	13' 38"	12' 30"	11' 32"	10' 43"	10' 00"	9' 22"	8' 49"	8' 20"	7' 54"	7' 30"

Mantieni la sinistra

Svolta a sinistra

Prosegui dritto sulle strisce

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