

IL MOVIMENTO È A PORTATA ... DI DITO!

Un progetto per chi cammina veloce o corre lento e non per chi corre veloce.

L'APP del Circolo del Centro Storico è un navigatore che funziona con una velocità di passo (camminata o corsa che sia) preimpostata e ti permette di usare il centro storico della tua città come la tua palestra personale.



CITTÀ ATTIVA NEI CENTRI STORICI D'ITALIA è il primo applicativo (nativo Apple, ma a breve disponibile per tutti i device) per guadagnare salute con l'esercizio fisico lento (trekking urbano, camminata veloce, corsa lenta) nel centro storico di Bologna (e non solo) ad ogni ora della giornata e per tutto l'anno.

È un navigatore fotografico non satellitare realizzato come un mazzo di carte da gioco con le fotografie del percorso a formare un binario lungo più chilometri, seguendo un itinerario predefinito, che associa l'esercizio fisico lento alla scoperta di panorami, opere d'arte, luoghi storici meno conosciuti e più vissuti dai residenti.

È un gioco di regolarità e orientamento per turisti attivi e per i residenti che vogliono rimanere in salute con la camminata veloce o la corsa lenta, comunque alla giusta velocità.

È un progetto per far conoscere alle persone le raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

È integrativo e diverso dai famosissimo Runtastic, Endomondo,

Runkeeper (per citarne alcuni): non riepiloga l'esercizio fatto, ma consegna all'utente l'obiettivo di **come e dove** fare l'esercizio per rimanere in salute e ne controlla l'esecuzione.

Ogni percorso Muovi Città è **un impianto sportivo personale tascabile.**

muoviBO

Il Comune di Bologna, la Regione Emilia Romagna, l'Azienda Sanitaria, l'Università, il Resto del Carlino, le Farmacie Comunali Admenta Lloyds e Federfarma, l'Ordine provinciale dei Medici, la Fondazione Del Monte, Spi Cgil, Assicoop, Valsoia e Uisp hanno

realizzato insieme l'attesissima seconda fase del progetto: dopo Borgo Panigale...il centro storico.

12 chilometri (11.850 mt.) suddivisi in 12 tratte di un 1 km circa (79 stazioni di partenza e arrivo tutte con il controllo elettronico del tempo di passaggio) quasi interamente sotto i portici per aiutare i cittadini ad inserire nella propria giornata l'esercizio fisico lento (favorendo il riappropriarsi della città anche sotto forma di controllo sociale informale), 120 edifici di interesse storico artistico sul percorso (tutti con scheda visiva e audio incorporato in italiano e inglese) per scoprire Bologna.

Recenti studi hanno dimostrato che non sono le malattie contagiose a rappresentare la minaccia principale per la salute: per 3 italiani su 4 occorre promuovere la vita attiva (i cui strumenti base sono la camminata veloce e la corsa lenta).

Comunicato Stampa

Grazie alle immagini sui device (il tutto disponibile gratuitamente) si potrà individuare il tragitto senza che sia necessario installare alcuna cartellonistica invasiva e si potrà scegliere la velocità di passo ideale per la salute (nel caso gli operatori Uisp sono a disposizione su appuntamento in alcuni parchi cittadini per insegnare il test, nel caso non bastasse l'app!).

Oltre a muoviBO (a breve sarà disponibile la versione completa) sono state attivate muoviVE (Venezia) e muoviMO (Modena) muoviVI (Vignola) e di prossima realizzazione muoviDONIA (Manfredonia), muoviFERMO oltre che muoviRE (Reggio Emilia) e muoviFE (Ferrara).

Prossimamente anche i restanti percorsi negli altri Quartieri del capoluogo emiliano...



Per informazioni:

www.uispbologna.it

movimento@uispbologna.it

facebook.com/muovibo

Usa l'hashtag #muoviBO