

CITTA' ATTIVA NEI CENTRI STORICI D'ITALIA

ISTRUZIONI PER L'USO

Come conoscere la propria velocità?



Dalla Home cliccare l'icona Velocità di Passo.

A seconda del livello di allenamento scegliere Camminata Veloce o Corsa Lenta. Noi sceglieremo per esempio Camminata Veloce. E poi clicchiamo 5,0 Km/h

Sincronizzando il nostro passo con il ritmo acustico cammineremo effettivamente a una velocità di 5 chilometri all'ora.

Per sapere invece quale velocità di passo è ideale per ottenere benefici alla salute torniamo a ritroso sulla Home page e selezioniamo I miei dati.

Clicchiamo su Test di passo in resa salute.

Appaiono più opzioni che insegnano con test appropriati come fare per conoscere la nostra intensità ideale

Per esempio clicchiamo su Test di passo in resa Salute, con le istruzioni per fare il test

Clicchiamo sulla canzone Volare e la cantiamo tre volte con la App mentre camminiamo alla velocità che crediamo sia quella per noi ideale

Dopo averla selezionata clicchiamo su PAM acustico e per esempio 5 Km/h

Se dopo averla cantata tre volte camminando al ritmo dei 5 km/h riusciamo a parlare senza affanno, ripetiamo tutto alla velocità di 5,5 km/h. Questo fino a quando cominciamo a parlare con affanno. Quella sarà la nostra velocità ideale.

Dall'intensità alla quantità di attività motoria secondo l'OMS.

Dalla Home andiamo su Blister. L'immagine riprende quella di una scatola di pillole medicinali. Ogni volta che si effettuano almeno 10 minuti di attività si spunta un modulo come si assumesse una pillola di salute. Arrivati al limite richiesto dall'Oms, l'App segnala il raggiungimento dell'obiettivo.

Usare l'App con i percorsi fotografici

Dalla home, clicchiamo su Velocità di passo

Tra le tre opzioni possibili scegliamo Camminata veloce e la nostra velocità calcolata precedentemente.

Tornare in home page e selezionare Percorsi città Attiva poi Percorso, e infine Parti (per informazioni e chiarimenti sul percorso è possibile prima vedere la leggenda simboli, le mappe, ecc)

La prima schermata sarà la prima immagine del percorso con riportata la nostra velocità ideale che abbiamo impostato. Cliccando su Pam in basso a destra abbiamo la possibilità di risentire il ritmo corrispondente alla velocità scelta e sincronizzarci. Cliccando su Parti inizia il nostro percorso.

Durante il Percorso

L'immaginaria linea blu che segnala il percorso aiuta foto dopo foto, nei cambi di direzione. Le schermate sono intervallate da fotogrammi riportanti i principali punti di interesse che insistono sul percorso stesso. È possibile anche ascoltarne la storia cliccando sull'apposita icona senza fermarci. Il cronometro visibile in alto a sinistra non si ferma mai. L'obiettivo è raggiungere la deviazione nel tempo riportato nella casella grigia. Così fino alla fine del percorso.

Trekking Urbano

Se invece il nostro obiettivo è quello di visitare i monumenti lungo il percorso, dalla Home selezioniamo Velocità di Passo e il tasto Trekking urbano

E' rimasto solo il cronometro senza il tempo intermedio da rispettare. Il percorso resta lo stesso, ma con la possibilità di fermarsi ai monumenti e ai punti di interesse.

