

# Scala di Borg

Calcola la percezione della fatica durante lo sforzo (camminata).

**Segna semplicemente un numero da 0 a 11 nella tabella secondo lo sforzo che percepisci.**

Il tuo giudizio deve essere il più oggettivo ed onesto possibile, senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

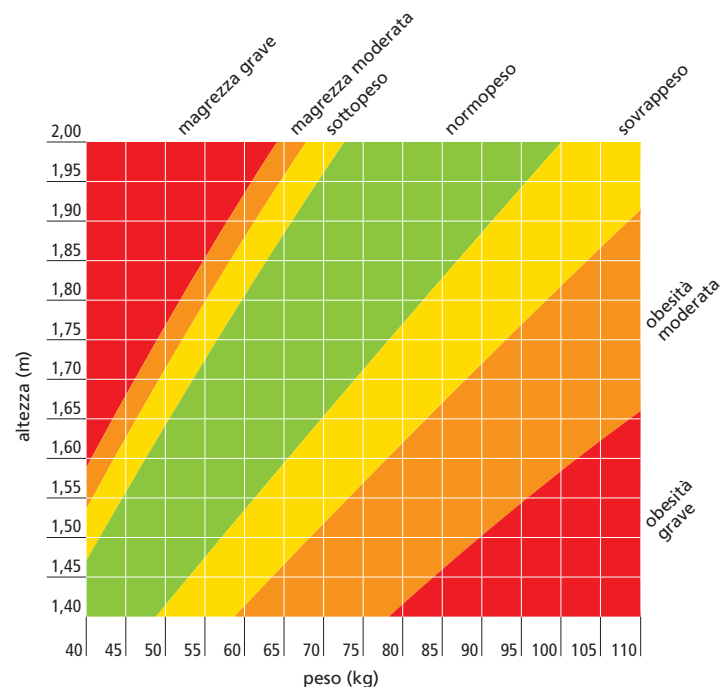
0	nessuna fatica
0,3	
0,5	appena avvertita
1	
1,5	
2	leggero
2,5	
3	
4	appena intenso
5	
6	intenso
7	
8	molto intenso
9	
10	
11	quasi insopportabile
•	massima fatica possibile

Caselle dove apporre la **X**

**Test dei 6 minuti (6MWT)**

# Calcola il tuo indice di massa corporea (BMI)

Calcola il tuo indice di massa corporea, espresso come rapporto tra peso e altezza ed utilizzato come indicatore del tuo peso forma.



**informazioni**

[sport@comune.soliera.mo.it](mailto:sport@comune.soliera.mo.it)

[www.ppsmodena.it](http://www.ppsmodena.it)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Distretto di Carpi  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Servizio di Medicina dello Sport



# Dati personali

Nome
Cognome
Età
Peso
Altezza
BMI (indice di massa corporea)
Rapporto vita/fianchi
Medico di famiglia
Pressione arteriosa a riposo
Farmaci
Test dei 6 minuti (6MWT)

# Fitwalking e i colori della salute

L'iniziativa vuole promuovere un sano stile di vita attraverso piccoli ma utili strumenti per monitorare e programmare l'attività fisica e migliorare la qualità della vita di ogni soggetto. Grazie al fitwalking costante nel tempo si possono ottenere miglioramenti di salute percepibili; ecco perché **camminare** dovrebbe diventare una sana abitudine giornaliera. Per controllare la partecipazione all'iniziativa ed avere un quadro complessivo dell'attività svolta utilizza l'agenda della salute e la tabella dei percorsi.

## Agenda della salute

Metti una **X** sul giorno in cui partecipi alla camminata.  
 camminata inaugurale     test dei 6 minuti (6MWT)

Maggio						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
<input type="radio"/>	21	22	23	24	25	26
						<input type="radio"/>
28	29	30	31			

Giugno						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Luglio						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Settembre						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ottobre						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# I percorsi della salute

Metti una **X** ogni volta che percorri un itinerario.

Percorso 1						
Tempo massimo di percorrenza						
Percorso 2						
Tempo massimo di percorrenza						
Percorso 3						
Tempo massimo di percorrenza						
Percorso 4						
Tempo massimo di percorrenza						
Percorso 5						
Tempo massimo di percorrenza						
Percorso 6						
Tempo massimo di percorrenza						