

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.

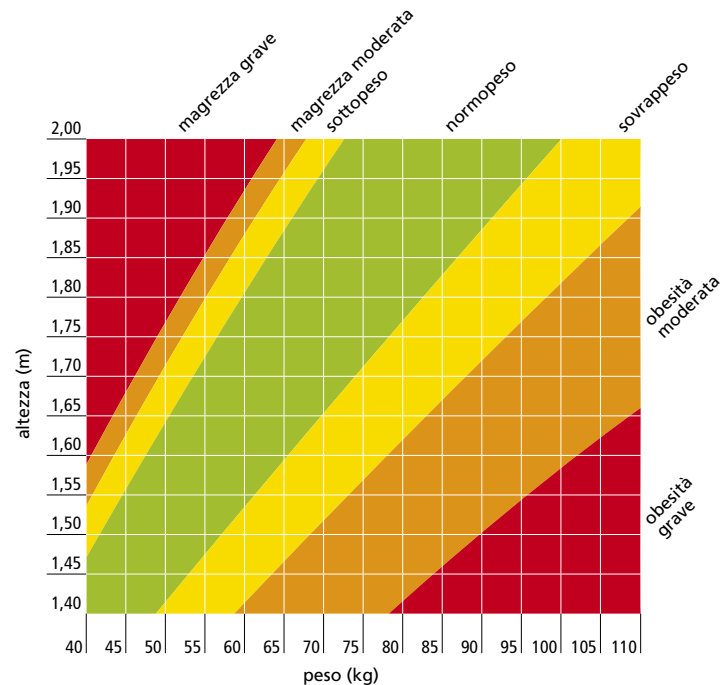
0	nessuna fatica
0,3	
0,5	appena avvertita
1	
1,5	
2	leggero
2,5	
3	
4	appena intenso
5	
6	intenso
7	
8	molto intenso
9	
10	
11	quasi insopportabile
•	massima fatica possibile

Caselle dove apporre la **X**

Test

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.



I Colori della Salute

informazioni

sport@comune.soliera.mo.it

www.ppsmodena.it/gruppodicammino



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	

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. Con l'esercizio fisico regolare nel tempo si possono ottenere miglioramenti di salute; 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

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

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

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

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	