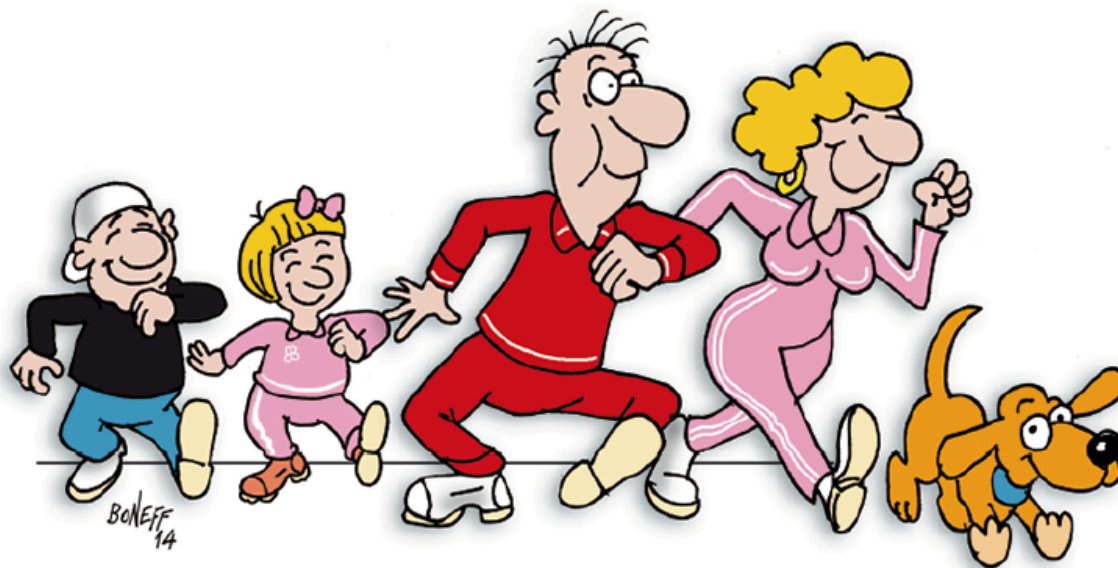




CardioWalk Ticino



Città
di
Lugano

*Istituto Associato
all'Università di Zurigo*



Universität
Zürich^{UZH}



CARDIOCENTROTICINO



Piazza della Riforma

Via Canova

3

Liceo 1

2

Parco Ciani

Ponte pedonale

Salita degli Angioli

Imbarcadero di Lugano

Foce Cassarate

4

Giardini Belvedere



CardioWalk Ticino

LUGANO-CENTRO

1

LUGANO

Parco
Ciani

3

2

1

Distanza ca. 4,24 Km

durata (media) 45'



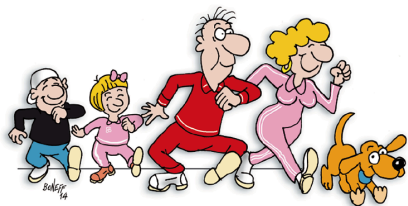
CardioWalkTicino

LUGANO-CENTRO

Segnaletica

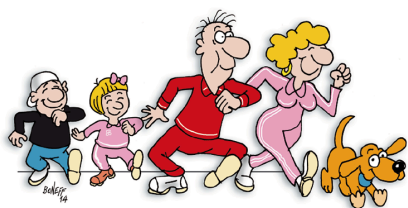
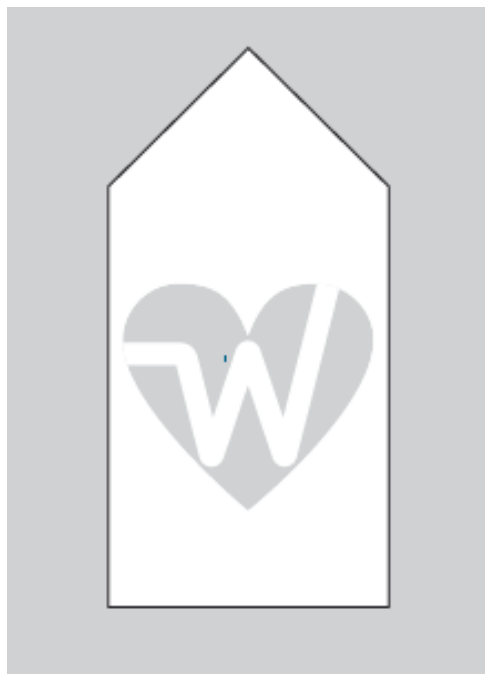
Frecce indicatrici

 CardioWalkTicino



Segnaletica

Indicatori a terra



Cartelli con istruzioni

4 tappe definiscono le fasi dell'esercizio

1

Partenza (inizio riscaldamento)
Giardini Belvedere

2

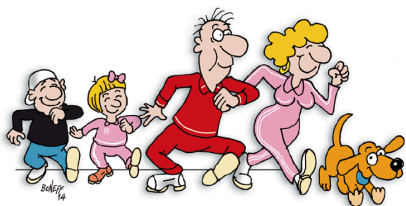
inizio sforzo sostenuto
Imbarcadero

3

Inizio defaticamento
Uscita Parco Ciani, Casinò

4

Fine del percorso
Piazza Luini, salita degli Angioli



Data, Date:

1 PARTENZA

Parti a passo leggero (3 su 10 scala di Borg) e mantienilo costante fino al prossimo cartello.

DIARIO
JOURNAL

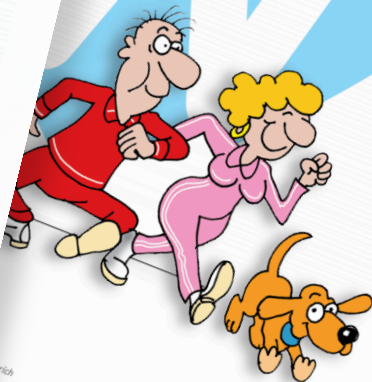
CardioWalkTicino

TAGEBUCH
DIARY

CardioWalkTicino



Instituto Associato
all'Università di Zurigo



State
University of Zurich

University of Zurich



3

DEFATICAMENTO

Rallenta il passo, intensità libera fino al prossimo cartello.

RÉCUPÉRATION

Ralentissez le pas, intensité libre jusqu'au prochain panneau.

Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca

Mesurez et notez votre fréquence cardiaque

Stabilisci l'affaticamento (scala di Borg)

Établissez votre état de fatigue (échelle de Borg)

Segna l'orario di arrivo qui

Écrivez l'heure d'arrivée ici

Il tuo obiettivo è quello di effettuare il percorso più veloce mantenendo lo stesso grado di affaticamento (scala di Borg).

Il prochain objectif consiste à effectuer ce parcours plus vite en conservant le même niveau de fatigue (échelle de Borg).

Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca

Mesurez et notez votre fréquence cardiaque

Differenza della frequenza cardiaca fra il punto 3 e il punto 4

Différence de fréquence cardiaque entre le point 3 et le point 4



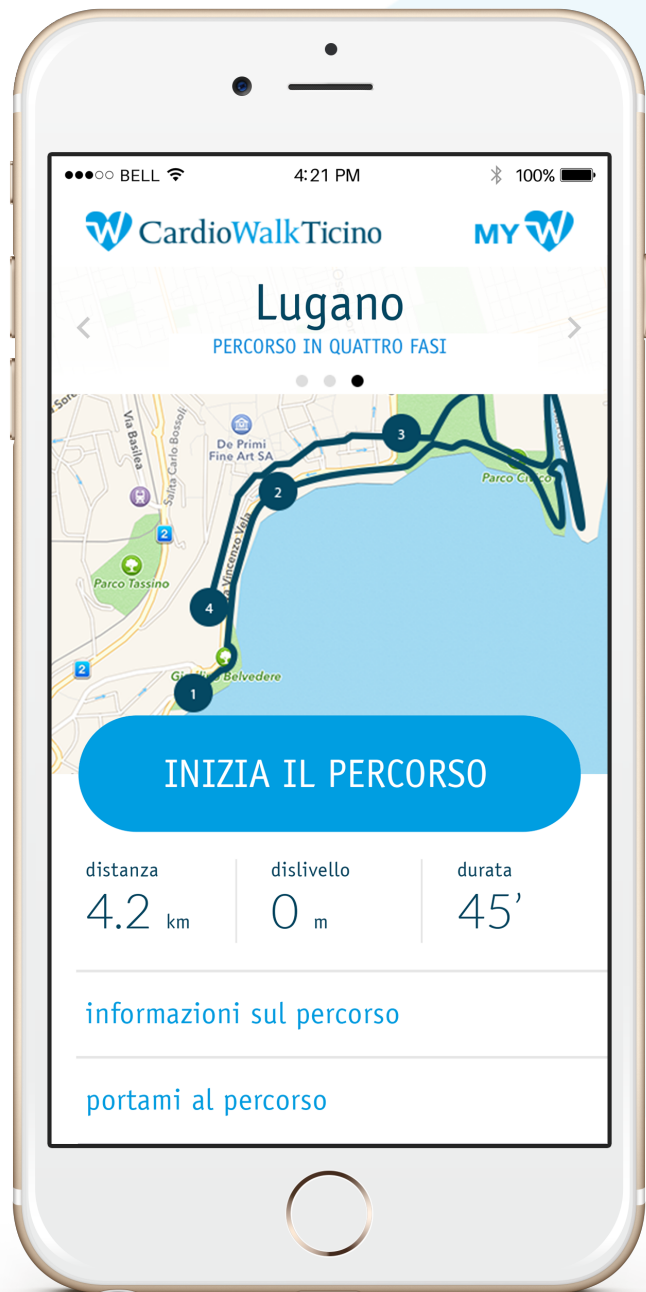
CardioWalkTicino



La nuova App

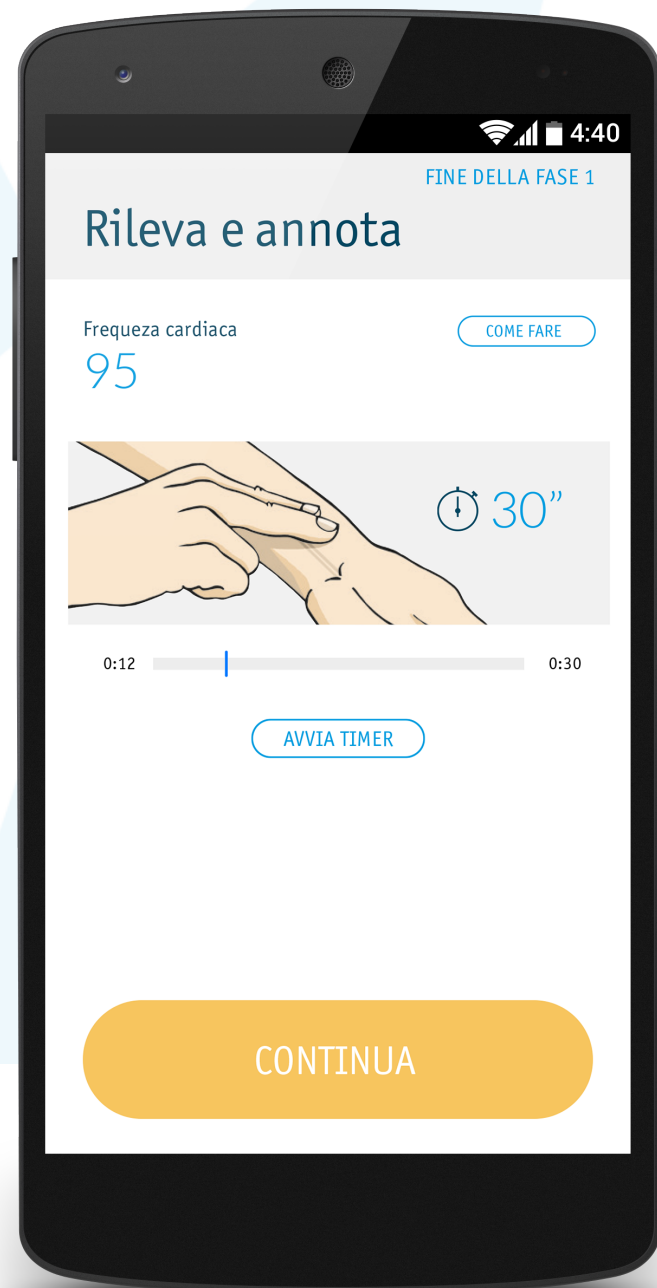


CardioWalkTicino



- Trova percorso CWT
- Informazioni sul percorso
- Navigazione vocale
- Multilingue (coming soon)

- Valutazione dell'affaticamento
- Guida al rilevamento dei battiti





- Dettagli allenamento
- Statistiche dettagliate
- Confronto con sé stessi

In futuro: nuove
funzionalità

Gratis per telefoni Android e iPhone



CardioWalkTicino



GRAZIE
per l'attenzione

*Istituto Associato
all'Università di Zurigo*



**Universität
Zürich** ^{UZH}

