

SCARICATE GRATIS L'APP PER CONTARE I PASSI

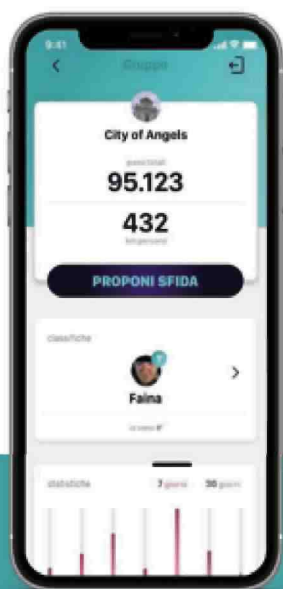
L'applicazione è già pronta sugli store Apple e Android anche se la sfida non è ancora partita. Scaricala e inizia a camminare: guadagna sempre più punti e trofei per aumentare di livello.

Dal 21 aprile al 19 maggio torna la lotta alla pigrizia di Moovin'. L'iniziativa che incentiva i bergamaschi a camminare di più e con più costanza, dopo il successo della prima edizione, si rinnova anche nella primavera 2019. Il divertimento è la parola d'ordine che gli sviluppatori e i partner del progetto hanno voluto usare per spronare giovani e meno giovani, uomini e donne, atleti e non, a concentrare, per un mese, la propria attenzione sui passi percorsi ogni giorno. Moovin', infatti, è un'app conta passi che mostra a chiunque la utilizzi il numero di passi compiuti nella giornata. A differenza delle altre applicazioni simili, però, Moovin' è anche una sfida, una competizione che vede tutti contro tutti, dalla Val Brembana alla Bassa, dai laghi all'isola, con l'obiettivo di vincere in

salute. Infatti, il progetto promosso da Ats, Comune, Università e L'Eco di Bergamo, punta a raggiungere un grande obiettivo, fare in modo che i bergamaschi compiano almeno diecimila passi al giorno, esattamente quelli consigliati dall'Organizzazione mondiale della Sanità. Risoluzione di problemi cardiaci, rassodamento muscolare, perdita di peso e una migliore stabilità psicofisica sono fra i primi benefici che il camminare garantisce alla salute personale. Gli effetti non restano sulla carta, ma sono certificati anche dai tanti protagonisti della prima edizione di Moovin', che proprio fra le pagine del giornale hanno raccontato la loro esperienza. L'applicazione Moovin' è già disponibile gratuitamente sugli store Apple e Android. «Rispetto allo

scorso anno abbiamo migliorato l'applicazione e la qualità dei dati che raccoglie - spiega Fabrizio Fustinoni, responsabile del progetto -, per questo Moovin' si collega direttamente a Google Fit o Salute, applicazioni già presenti sulla maggior parte degli smartphone. Ma quest'anno Moovin' potrà ricevere i dati sui passi anche dai dispositivi Garmin o Fitbit, migliorandone notevolmente l'attendibilità e l'accuratezza». Una volta scaricata l'app è necessario registrarsi seguendo la procedura guidata e in pochi minuti Moovin' inizierà subito a monitorare la nostra attività. Altra novità è la durata nel tempo: «L'app questa volta non scadrà come l'anno scorso. Chiunque voglia utilizzarla potrà farlo tutto l'anno, anche alla chiusura del contest». La parola d'ordine dell'iniziativa

quest'anno è il divertimento, ecco perché tra le nuove funzioni ci sono diverse possibilità di gioco e sfide interne. Ogni giovedì saranno pubblicate le classifiche, per scoprire chi è il miglior camminatore di Bergamo e provincia, quali sono i comuni più virtuosi e quelli più pigri e quali i gruppi più attivi nell'invitare le persone a camminare. Si rinnova infatti la possibilità per aziende, società sportive, negozi e associazioni, di creare dei gruppi che partecipano a una sfida nella sfida a loro dedicata. Oltre ai gruppi pubblici, attivabili solamente a partire da domenica 21 aprile, già ora gli utenti possono creare gruppi privati per giocare con amici, colleghi e parenti. E un'anteprima di Moovin' ci sarà lunedì nella sede del Cus, a Dalmine (ritrovo alle 18.30).



PROFILO

Crea il tuo profilo, inserisci il tuo paese e associa telefono o contapassi.



MEDAGLIERE

Guadagna sempre più punti, badge, trofei e aumenta di livello.



GRUPPI

Crea i tuoi gruppi privati, lancia match ai singoli e sfide a gruppi interi.



STATISTICHE

Monitora i tuoi passi e i tuoi progressi.



CLASSIFICHE

Guarda le tue classifiche, personali e di gruppo.



WALLBOARD

Ricevi notifiche direttamente in bacheca.



CONTEST

"DA BERGAMO ALLA LUNA: ANDATA E RITORNO".

DAL 21 APRILE AL 19 MAGGIO

CREA IL TUO GRUPPO QUI E INIZIA A CAMMINARE!

moovin'

Camminare per stare bene? Almeno mezz'ora al giorno

— Come per la prima edizione di Moovin', anche quest'anno i dati forniti da tutti gli utenti che scaricheranno l'applicazione saranno raccolti e analizzati, nel pieno rispetto della privacy, dall'Ats di Bergamo che tratterà l'identikit del camminatore bergamasco. La media calcolata sui valori registrati lo scorso anno era di 5 mila passi, troppo bassa rispetto agli almeno 10 mila passi giornalieri necessari per mantenersi in

salute. Il dott. Roberto Moretti, responsabile UOS promozione della salute del Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria di **Ats Bergamo**, spiega cosa significa camminare per almeno 10 mila passi al giorno: «Si tratta di almeno mezz'ora di camminata veloce tutti i giorni. Non basta la passeggiata davanti alle vetrine del centro o il movimento casalingo durante le pulizie, è necessario fare sì che aumenti il battito cardiaco e che il

passo sia sostenuto. Con la costanza di mezz'ora al giorno si riduce l'incidenza di alcuni tumori, come quello al colon e al seno, la probabilità di un infarto cala della metà e migliora il benessere mentale». Camminare è dunque un meccanismo di prevenzione importantissimo, per questo **Ats Bergamo** aderisce pienamente all'iniziativa Moovin' come sottolinea anche il dott. Carlo Alberto Tersalvi, direttore sanitario di **Ats Bergamo**: «Camminare è il modo più economico e pratico per aiutare il nostro corpo a mantenersi sano, ma è importante farlo in maniera costante e continuativa. Per questo Moovin' è uno strumento estremamente

utile a fare del cammino una mentalità, un'attività da porre a fianco ad altri importanti gesti quotidiani come il lavarsi le mani e l'alimentarsi in maniera equilibrata. Se nel primo anno tutti gli utenti hanno percorso la distanza necessaria per camminare dalla Terra alla Luna, l'obiettivo di questa edizione è quello di avere molti più iscritti per camminare fino alla Luna e ritorno». Lo stesso dott. Tersalvi, inoltre, ribadisce: «Personalmente ho già scaricato l'app e sono pronto a competere». Il contest di Moovin' si svolgerà dal 21 aprile al 19 maggio, magià ora gli utenti che lo desiderano possono scaricare l'app e iniziare a camminare.

