

**PRENDETEVI CURA DI VOI STESSI E DELLE
PERSONE CHE VENGONO A CAMMINARE
CON VOI
E...
BUONE PASSEGGIATE A TUTTI !**

Opuscolo a cura della dott.ssa Daniela Mazzola - Prof.ssa in scienze motorie e sportive e del dott. Andrea Pizzoli Medico specialista in medicina dello sport e igiene - sanità pubblica dell'Ausl di Imola

**APPUNTI PER ASPIRANTI
"WALKING LEADER"**

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Per godere appieno della camminata è necessario vestirsi in modo adeguato sia alla stagione che all'orario.

In generale è consigliabile vestirsi "a cipolla", possibilmente con capi in cotone, portando con sé un K-way da utilizzare in caso di pioggia.

Indispensabile l'utilizzo di uno zainetto (**non borse a tracolla!!**) per contenere oltre agli indumenti non indossati, **l'acqua** e gli effetti personali.

LE SCARPE:

IL CAPO DI ABBIGLIAMENTO PIU' IMPORTANTE

- ◇ **COMODE, LEGGERE, ROBUSTE E IN MATERIALE TRASPIRANTE**
- ◇ **SUOLA IN GOMMA CHE FAVORISCE IL MOVIMENTO TALLONE-DITA**
- ◇ **SUOLA SOFFICE E SOSTEGNO ALL'ARCO PLANTARE**
- ◇ **TALLONE LEGGERMENTE RIALZATO (CIRCA CM 2)**
- ◇ **CHIUSURE PREFERIBILMENTE CON I LACCI**
- ◇ **COLLO DEL PIEDE CONFORTEVOLMENTE IMBOTTITO**
- ◇ **DITA CHE SI POSSONO DISTENDERE COMODAMENTE**
- ◇ **CALZE IN COTONE CHE PERMETTONO LA TRASPIRAZIONE**

AL PARTECIPANTE FAI SAPERE CHE:

- ⇒ E' CONSIGLIABILE BERE PRIMA, DURANTE E DOPO LA CAMMINATA
- ⇒ E' IMPORTANTE CAMMINARE NEL RISPETTO DELLE PROPRIE CAPACITA' E AD UN RITMO CHE LO FACCI SENTIRE A PROPRIO AGIO, AUMENTANDO LA DURATA E LA LUNGHEZZA DEL PERCORSO SOLO GRADUALMENTE
- ⇒ IL RITMO DELLA CAMMINATA DEVE ESSERE TALE CHE PERMETTE DI PARLARE MA NON DI CANTARE, DI RESPIRARE UN PO' PIU' VELOCEMENTE E CON IL BATTITO CARDIACO LEGGERMENTE PIU' ACCELERATO
- ⇒ BISOGNA INDOSSARE UN CAPPELLO O UNA BANDANA, SPALMARE SULLA PELLE UNA PROTEZIONE SOLARE E INDOSSARE ABBIGLIAMENTO (A STRATI) NON STRETTO E SCARPE COMODE E IDONEE
- ⇒ GLI ESERCIZI PREVISTI ALL'INIZIO E ALLA FINE DELLA CAMMINATA SONO PARTE INTEGRANTE E INDISPENSABILE PER COGLIERE GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ATTIVITA'
- ⇒ E' NECESSARIO RESTARE ALL'INTERNO DEL GRUPPO, AD UN RITMO CONSONO, CAMMINANDO IN COMPAGNIA DI ALTRI CHE HANNO PRESSOCHE' LO STESSO RITMO
- ⇒ PER EVITARE LE CADUTE E PREVENIRLE E' NECESSARIO, MENTRE SI CAMMINA, FARE ATTENZIONE ALLO STATO DEL TERRENO
- ⇒ QUALORA SIA DIABETICO, ASMATICO, ALLERGICO, CORONAROPATICO O ALTRO E' IMPORTANTE CHE ABBA CON SE' L'OCCORRENTE NECESSARIO PER FAR FRONTE ALL'INSORGERE DEI SINTOMI (MELA O ZUCCHERO, SPRAY ANTI-ASMATICO, FARMACI ANIALLERGICI, CORONARODILATATORI ETC...)

INDICE

Introduzione	Pag. 5
Ruolo del walking leader	Pag. 6
Walking leader teoria	Pag. 7
Attività fisiche consigliate	Pag. 8
Perché è importante camminare	Pag. 8
Rischi sanitari nel camminare?	Pag. 9
Perché guidare gruppi di cammino?	Pag. 10
Cosa vorremmo fare insieme all'aspirante walking leader?	Pag. 10
Walking leader: pratica	Pag. 11
La camminata informazioni utili	Pag. 14
Esercizi da ricordare per andare a camminare	Pag. 16
Esercizi da ricordare dopo la camminata	Pag. 33
Consigli	Pag. 43

RACCOMANDAZIONI

- ⇒ QUALORA I NUOVI PARTECIPANTI ABBIANO PROBLEMI DI SALUTE INCORAGGIAMI A RECARSI DAL PROPRIO MEDICO PRIMA DI COMINCIARE L'ATTIVITA' PROPOSTA
- ⇒ INFORMA OGNI NUOVO PARTECIPANTE SUI DETTAGLI DELL'INIZIATIVA, SUL TUO RUOLO, SULLE MODALITA' PER CONTATTARTI E SUL PERCORSO, SULLA SUA LUNGHEZZA E DURATA;
- ⇒ PRIMA DI CONDURRE IL GRUPPO TESTA TU STESSO/A PER PRIMO/A IL PERCORSO, INDIVIDUANDO PUNTI FORTI E PUNTI DEBOLI
- ⇒ DAI INDICAZIONI SU ABBIGLIAMENTO E SCARPE E SCEGLI L'ORARIO DELLA CAMMINATA IN BASE ALLA STAGIONE: QUANDO FA FREDDO E' PREFERIBILE CAMMINARE NELLE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA, MENTRE QUANDO FA CALDO SONO CONSIGLIABILI LE ORE DEL PRIMO MATTINO E QUELLE SERALI
- ⇒ CHIEDI DI ESSERE AVVISATO/A SE QUALCUNO DEVE ABBANDONARE IL GRUPPO PRIMA CHE LA CAMMINATA SIA CONCLUSA
- ⇒ NON ANNULLARE LA PASSEGGIATA, SE NON PUOI GUIDARE IL GRUPPO TROVA UN SOSTITUTO TRA I WALKING LEADERS
- ⇒ SE QUALCUNO NON STA BENE PRIMA DI COMINCIARE RACCOMANDAGLI DI NON INIZIARE LA CAMMINATA E DI ANDARE DAL PROPRIO MEDICO PER UN CONTROLLO
- ⇒ AL TERMINE DELLA CAMMINATA RINGRAZIA I PARTECIPANTI E INVITALI A SEGNARSI A QUELLA SUCCESSIVA RICORDANDONE GIORNO E ORA
- ⇒ CONCEDI DEL TEMPO PER LE DOMANDE E UNA CHIACCHERATA INFORMALE

NO AD UN PUNTO DI RIFERIMENTO (AIUOLA, ROTONDA, ECC)
NEL QUALE FARE CAMMINARE IN TONDO IL GRUPPO IN ATTESA
DEI RITARDATARI.

- ⇒ PARLA AMICHEVOLMENTE CON TUTTI IN MODO CHE GLI INCONTRI SIANO PERCEPITI COME OCCASIONI DIVERTENTI, SOCIALIZZANTI E DI INCLUSIONE NEL GRUPPO
- ⇒ PIANIFICA GLI INCONTRI SUCCESSIVI FORNENDO UN PROSPETTO AI PARTECIPANTI
- ⇒ PROVA A TENERE ALTA LA MOTIVAZIONE DEI PARTECIPANTI A FREQUENTARE IL GRUPPO DI CAMMINO SOSTENENDONE L'ENTUSIASMO
- ⇒ MIRA A CREARE UN'ATMOSFERA POSITIVA NEL GRUPPO
- ⇒ PROPONI LA PARTECIPAZIONE A INIZIATIVE CULTURALI, RICREATIVE, DI VOLONTARIATO O DI ALTRO GENERE IN MODO DA RAFFORZARE I LEGAMI RELAZIONALI ALL'INTERNO DEL GRUPPO
- ⇒ INVITA SPESSO I PARTECIPANTI A COINVOLGERE PERSONE NUOVE NEL GRUPPO DI CAMMINO E SOSTIENI CHI VORREBBE SOSPENDERE LE CAMMINATE

Introduzione

L'Ausl di Imola è da tempo impegnata in interventi di promozione tra la popolazione di uno stile di vita sano ed attivo. Sono state quindi avviate diverse iniziative, basate su evidenze scientifiche, per stimolare la popolazione ad aumentare il livello di attività fisica e modificare comportamenti a rischio per la salute.

Per favorire scelte salutari da parte dei cittadini, il Piano per la Salute ed il Benessere Sociale del Nuovo Circondario Imolese, prima, ed il Progetto di comunità di area vasta delle Aziende sanitarie di Bologna, Imola e Ferrara, più recentemente, hanno messo il tema della promozione dell'attività fisica al centro delle loro azioni.

Praticare attività fisica non significa necessariamente praticare attività sportive agonistiche, ma anche svolgere semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

E' noto come la sedentarietà sia un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete ed i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il nostro fisico diventa più robusto e resistente alla fatica. Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato aiuta inoltre a perdere il sovrappeso, migliora il controllo della pressione arteriosa ed il tasso di colesterolo nel sangue, brucia i grassi ed aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress, fa diminuire la voglia di fumare, è un buon modo per socializzare ed è il miglior cosmetico naturale.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

La scelta di promuovere l'attività fisica attraverso i gruppi di cammino che stanno cominciando a costituirsi nel nostro territorio è motivata dalla considerazione che si tratta di una forma di esercizio fisico, semplice, accessibile a tutti, facilmente organizzabile, praticabile anche in contesti non particolarmente attrezzati e realizzabile con una modeste risorse economiche. Si tratta di proporre passeggiate alla portata di tutti, la cui partecipazione è libera e gratuita, rese più gradevoli dalla compagnia di altri "camminatori".

Nei gruppi di cammino le persone si ritrovano spontaneamente a cadenza regolare, in un luogo e orario definito, per camminare insieme accompagnati da un "walking leader", un volontario che conduce il gruppo e svolge la funzione di trasciatore e motivatore di tutti i partecipanti.

Questa pubblicazione è stata pensata come strumento di accompagnamento per la realizzazione di corsi indirizzati proprio a questi "capigruppo di cammino", condotti da laureati in scienze motorie in collaborazione con medici dell'AUSL di Imola e con la finalità di fornire agli aspiranti walking leader alcune conoscenze e buone prassi utili per svolgere al meglio il proprio compito.

Il direttore sanitario Ausl Imola

dott. Andrea Rossi



RUOLO DEL WALKING LEADER

Il **WALKING LEADER**, che potremmo anche definire facilitatore e coordinatore, può essere una figura importante nell'avviamento e nel mantenimento dei gruppi di cammino. Il compito del **W.L.** è quello di **accogliere, informare, invogliare** alla camminata all'aria aperta, **essere affidabile punto di riferimento** per il gruppo che si incontra una o più volte alla settimana, **guidare** nei percorsi conosciuti e negli itinerari alternativi, fare un **uso appropriato** delle informazioni sanitarie e motorie acquisite dagli esperti qualificati, **frequentare** corsi formativi e di aggiornamento sull'argomento specifico e in generale sulla promozione di sani stili di vita.

Per sapere e saper fare tutto ciò è necessario acquisire alcune conoscenze e buone prassi.

CONSIGLI

- ⇒ TIENI SEMPRE BEN PRESENTI SCOPI E OBIETTIVI DEL PROGETTO
- ⇒ TIENI ALTA LA TUA MOTIVAZIONE
- ⇒ TIENI PRESENTI LE BASILARI MISURE PRECAUZIONALI DI SICUREZZA, COMINCIANDO A UN RITMO LENTO E AUMENTANDO VELOCITA' E DURATA CON GRADUALITA' OGNI VOLTA
- ⇒ FAI SI' CHE IL PUNTO DI RITROVO PER LE CAMMINATE SIA BEN PRECISO E FACILE DA RAGGIUNGERE, MEGLIO SE ADATTO AGLI ESERCIZI INIZIALI E FINALI
- ⇒ TIENI PRESENTI I BENEFICI DEL CAMMINARE E PARLANE CON IL GRUPPO
- ⇒ INSEGNA A MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA, ANCHE QUELLA ALLENANTE, IN SICUREZZA
- ⇒ STUDIA E" FAI TUOI" GLI ESERCIZI DI PREPARAZIONE ALLA CAMMINATA E DI DEFATICAMENTO DOPO LA CAMMINATA COSI' SARA' PIU' SEMPLICE PER TE PROPORLI
- ⇒ REGOLA RITMO E DURATA TENENDO PRESENTI IL PIU' POSSIBILE QUELLI RACCOMANDATI NELLE CAMMINATE PER OTTENERE BENEFICI SULLA SALUTE
- ⇒ INIZILAMENTE STAI IN TESTA AL GRUPPO PER FAR CONOSCERE IL PERCORSO, MA NON APPENA POSSIBILE, CERCA DI STARE UN PO' CON TUTTI CAMBIANDO SPESSO POSIZIONE ALL'INTERNO DEL GRUPPO
- ⇒ QUANDO ALCUNI PARTECIPANTI RESTANO INDIETRO RISPETTO AL RESTO DEL GRUPPO UTILIZZA IL METODO GPS ("GIRO PECORELLE SPERDUTE") OVVERO UN PERCORSO CIRCOLARE ATTOR-

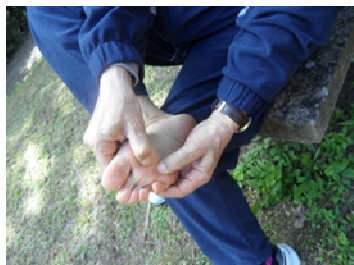
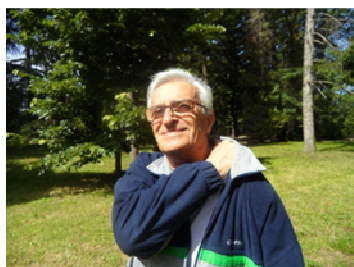
10. AUTOMASSAGGIO DI COLLO E PIEDI

L'automassaggio ha l'obiettivo di *defaticare* e *rilassare* il collo, le spalle e i piedi.

Posizione di partenza: in piedi per l'esercizio a, seduto correttamente (prova a conservare la curva fisiologica lombare) per l'esercizio b.

Esecuzione:

- a. massaggiati ("impasta") la parte posteriore del collo e delle spalle da entrambi i lati alternativamente con i polpastrelli e respira liberamente;
- b. appoggia un piede sulla coscia opposta, massaggialo con una crema idratante e nutriente e mobilizza la caviglia respirando liberamente; ripeti con l'altro piede.



WALKING LEADER: TEORIA

L'OMS (organizzazione mondiale della sanità) definisce come attività fisica *"Qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"*. Il nostro corpo, quando effettua un'attività fisica, subisce delle modifiche fisiologiche. Alcune di queste sono **aggiustamenti fisiologici che permettono all'organismo di affrontare lo sforzo**: l'aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, l'aumento della frequenza e della profondità degli atti del respiro, la redistribuzione del sangue verso gli organi più impegnati nell'affrontare lo sforzo, la sudorazione, i cambiamenti ormonali e metabolici che hanno l'obiettivo di mettere l'energia ottenuta dagli alimenti a disposizione degli organi che stanno lavorando. **Quando lo sforzo fisico cessa, queste modifiche tornano alla normalità in un tempo più o meno lungo in relazione alla durata ed alla intensità dello sforzo compiuto. Se l'esercizio fisico si ripete con regolarità ed adeguate durata ed intensità**, il nostro corpo subisce degli adattamenti fisiologici che permangono nel tempo e che portano a miglioramenti morfologici e funzionali dei vari organi e tessuti, della nostra capacità funzionale globale e delle nostre prestazioni.

I miglioramenti stabili riguardano, ad esempio, la funzione cardiaca, il controllo della pressione arteriosa, la funzione respiratoria, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità, la resistenza delle ossa ai traumi, il migliore controllo della glicemia e dei grassi nel sangue, ed in generale una maggiore capacità di rispondere agli stimoli.

L'attività fisica regolare aumenta inoltre il senso di benessere, la qualità del sonno, l'autostima, le funzioni cognitive, alleviando i sintomi dello stress.

Questi miglioramenti regrediscono se si sospende l'attività fisica regolare!!

Le persone sedentarie possono fare molto per la propria salute:



con piccole dosi di attività fisica giornaliera si ottengono immediati benefici per la salute.

ATTIVITA' FISICHE CONSIGLIATE:

camminare, fare le scale, spostarsi in bicicletta, passeggiare con gli amici, fare giardinaggio, andare a ballare, giocare con i propri nipoti e in generale fare attività ricreative e motorie che richiedono uno sforzo di intensità moderata per 5 giorni la settimana per almeno 30 minuti (anche frazionati: 15'+15' oppure 10'+10'+10') per un totale minimo di 150 minuti la settimana, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Camminare è una delle forme più facili di moto!

PERCHE' E' IMPORTANTE CAMMINARE?

La letteratura scientifica presenta il cammino come una forma benefica di attività fisica per i non più giovani.

*"Camminare è il modo più facile,
più realizzabile e certamente il più popolare per
raggiungere la quantità richiesta di attività fisica.*

*È un elemento naturale della routine quotidiana; è una
manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendioso."*

*"Se l'esercizio fisico potesse essere sintetizzato in una pillola,
sarebbe il prodotto medico più prescritto al mondo. "*

Robert Butler, Direttore del National Institute on Aging (USA).

Camminare induce molti benefici di salute:

- ⇒ aumenta l'aspettativa di vita riducendo il rischio di morte prematura e previene molte malattie croniche;
- ⇒ riduce il rischio di malattie come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, l'ipertensione, l'obesità, alcuni tumori, l'osteoporosi;
- ⇒ riduce il rischio di depressione e di deterioramento cognitivo aumentando l'autostima e il senso di benessere;
- ⇒ controlla il peso corporeo riducendo il sovrappeso e l'obesità;

9. DOCCIA E GETTI D'ACQUA FREDDA

I getti d'acqua fredda servono a *defaticare* le gambe.

Esecuzione: esegui getti d'acqua fredda dai piedi verso l'inguine 2-3 volte per gamba prima di uscire dalla doccia.



8. ALLUNGAMENTO DEL COLLO (b)

L'esercizio serve a *defaticare* la muscolatura posteriore di collo e spalle.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate, ombelico verso le vertebre lombari; mani dietro la parte alta della nuca, una sopra l'altra (non incrociare le dita) e braccia in relax.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente, fletti il capo in avanti e allunga per circa 30 secondi - 1 minuto la parte posteriore del collo, sfruttando il peso delle braccia rilassate.



- ⇒ riduce le cadute, migliorando l'*equilibrio*, il *tono muscolare*, la *postura*, la *coordinazione dei movimenti* ed il *rischio di fratture*, prevenendo l'*osteoporosi*;
- ⇒ riduce il rischio di perdere la motilità.

Studi hanno dimostrato che in pensionati che camminano per più di 3 chilometri ogni giorno i tassi di mortalità si sono ridotti della metà.

RISCHI SANITARI NEL CAMMINARE?

Maggiori rischi si presentano quando:

- ⇒ *esistono condizioni patologiche note (in particolare, ma non solo, cardiache e muscolo-scheletriche);*
- ⇒ *non si tiene presente l'importanza di un incremento molto graduale dei tempi e dell'intensità nei soggetti non allenati;*
- ⇒ *la camminata viene svolta a livelli vigorosi o è protratta per tempi eccessivi.*

Il parere del medico è quindi consigliato:

per escludere controindicazioni in presenza di patologie

Inoltre se durante lo svolgimento di una camminata si presentano disturbi quali:

- ⇒ difficoltà di respirazione
- ⇒ dolore al torace, palpitazioni
- ⇒ nausea, svenimento, dolori muscolari o ossei accentuati
- ⇒ offuscamento della vista, vertigini
- ⇒ stanchezza eccessiva

è ASSOLUTAMENTE INDISPENSABILE consultare il medico e sospendere precauzionalmente la camminata.

Il cammino mostra comunque i più bassi tassi di lesione o danno rispetto agli altri tipi di esercizio fisico.

PERCHE' GUIDARE GRUPPI DI CAMMINO?

- ⇒ PERCHÈ TI PIACE CAMMINARE
- ⇒ PERCHÈ TI SENTI PORTATO A RIVESTIRE IL RUOLO DI W.L.
- ⇒ PER INDURRE I SEDENTARI ALL'ATTIVITA' MOTORIA
- ⇒ PER FAVORIRE L'AUTONOMIA E LA SOCIALIZZAZIONE
- ⇒ PERCHÈ TI IMPEGNA POCO
- ⇒ PERCHÈ NON TI COSTA NULLA IN TERMINI ECONOMICI
- ⇒ PER FAR CONOSCERE ED APPREZZARE LE AREE VERDI URBANE

COSA VORREMO FARE INSIEME ALL'ASPIRANTE WALKING LEADER?

- ⇒ INCONTRI FORMATIVI TEORICO-PRATICI CON IL MEDICO SPORTIVO ED IL DOTTORE IN SCIENZE MOTORIE ESPERTO
- ⇒ ORGANIZZARE ED AVVIARE GRUPPI DI CAMMINO NEI COMUNI DEL CIRCONDARIO IMOLESE (GUIDATI DAI W.L. FORMATI AD HOC)
- ⇒ SOSTENERE L'INIZIATIVA
- ⇒ MONITORARE IL PROGETTO



7. ALLUNGAMENTO DEL COLLO (a)

L'esercizio mira a *defaticare* la muscolatura laterale di collo e spalle.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate, ombelico verso le vertebre lombari; mano destra all'orecchio sinistro con braccio ad arco sopra il capo.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente tira il capo verso la spalla destra per circa 30 secondi - 1 minuto (tieni la spalla sinistra attivamente lontana dall'orecchio sinistro); ripeti a sinistra.



6. ALLUNGAMENTO DEL MUSCOLO PETTORALE

L'esercizio si propone di *defaticare* il muscolo pettorale e quelli del braccio.

Posizione di partenza: in piedi di fronte ad un albero o ad una parete, appoggia la mano destra sul tronco o sulla parete con il braccio esteso e tieni giù la spalla.

Esecuzione: gira i piedi e tutto il corpo di circa 180° verso sinistra e mantieni la posizione per circa 15 secondi 1 minuto; ripeti a sinistra.



WALKING LEADER: PRATICA

COME SI MISURA L'INTENSITÀ DI UNA CAMMINATA?

Due sono i metodi utilizzabili in maniera semplice ed un terzo metodo è, con la dovuta spiegazione, di facile comprensione e utilizzo.

IL TEST DELLA CONVERSAZIONE:

se durante una camminata riusciamo a parlare con un nostro vicino, ma non riusciamo a cantare, stiamo svolgendo un'attività di intensità moderata.

LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA:



misurando i battiti che il nostro cuore fa in 6 secondi, moltiplicandoli per 10 e confrontandoli con la nostra frequenza cardiaca massima possibile.

Per sapere la nostra frequenza cardiaca massima possibile, occorre sottrarre a 220 la nostra età in anni. Ad esempio una persona di 60 anni avrà (più o meno) una frequenza cardiaca massima possibile di $220-60=160$ battiti al minuto. Un'attività fisica si considera di intensità moderata se la frequenza cardiaca sta sotto il 70% di quella massima; nel caso di un 60enne sarà non oltre i 120 battiti al minuto.

LA SCALA DI BORG:

La scala di Borg viene usata in campo medico e sportivo ed è un altro semplice metodo per valutare la **percezione soggettiva dello sforzo** in relazione all'entità dello sforzo stesso. Messa a punto negli anni '50 dal dott. Gunnar Borg in una scala da 6 a 20 in relazione con i valori della frequenza cardiaca durante uno sforzo fisico, **per facilitarne l'uso** a chiunque, l'abbiamo organizzata in una scala da 1 a 10, come viene illustrato nella figura sottostante. **Perché la passeggiata possa essere "efficace", ed allo stesso tempo "sicura", lo sforzo deve attestarsi fra il 60% e il 70% della Frequenza Cardiaca massima (220 - l'età in anni), cioè fra 4 e 5 della scala di Borg modificata.**

Il giudizio che ciascuno dà del ritmo della propria camminata deve essere il più oggettivo ed il più onesto possibile, senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

INTENSITA' DELLO SFORZO

NESSUNO SFORZO	1
MOLTO LEGGERO	2
LEGGERO	3 4
MODERATO	5 6
FATICOSO	7 8
MOLTO FATICOSO	9
MASSIMO SFORZO	10

5. DEFATICAMENTO DEL TRATTO DORSO-LOMBARE

L'esercizio si propone di *allontanare* le vertebre l'una dall'altra e "far respirare" i dischi intervertebrali.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate (più larghe del bacino), piega ambedue le ginocchia e contemporaneamente appoggia le mani (dita verso l'interno e gomiti flessi) sulle cosce, al di sopra delle ginocchia, flettendo in avanti il busto (bacino bene indietro a formare una conca con la colonna lombare).

Esecuzione:

rilassa i muscoli addominali e lombari e rimani fermo nella posizione per circa 30 secondi-1 minuto respirando profondamente; poi mobilizza come nell'esercizio n. 4 di pag. 19.



4. ALLUNGAMENTO DEL GRANDE GLUTEO

L'esercizio vuole *defaticare* il muscolo più grande del bacino e migliorarne l'elasticità.

Posizione di partenza: appoggiati ad un albero o alla parete di un edificio con i piedi a breve distanza da tronco o parete (circa 10-15 cm); porta al petto con entrambi le mani il ginocchio destro.

Esecuzione: mantieni l'allungamento del grande gluteo per circa 30 secondi-1 minuto (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra.
Scuoti le gambe per rilassarle.



Frequenza Cardiaca Massima:

$$F_{cmax} = (220 - \text{età}) + (0-12)$$

Livello di allenamento	Valore di sforzo percepito	% Fc max rilevata da test da sforzo
Basso	2/3	50%-60%
Moderato	4/5	60%-75%
Alto	6/7	75%-85%

Consigli:

Intensità:	moderata 4/5
Frequenza:	3/5 volte a settimana
Durata:	20' - 45'

LA CAMMINATA: INFORMAZIONI UTILI

Gli esercizi di **PREPARAZIONE** alla camminata, le **CAMMINATE** nel parco e nei quartieri per un totale minimo di 150' la settimana, e gli esercizi di **DEFATICAMENTO** sono complementi indispensabili per "Guadagnare Salute".

Prima di una camminata, **IL RISCALDAMENTO** (10 minuti circa), attraverso la mobilitazione delle grandi articolazioni e lo *stretching dolce* della muscolatura, serve ad evitare affaticamento ai primi sforzi, contratture e stiramenti a muscoli, tendini e legamenti, rendendoli più elastici; lubrifica le articolazioni permettendo movimenti più ampi e riducendo il rischio di traumi oltre all'insorgere di mal di schiena durante e dopo, velocizza gli impulsi nervosi e quindi i movimenti, rende il fisico più reattivo.

In particolare **le camminate** a ritmo moderatamente sostenuto, oltre che ad ottenere i numerosi benefici per l'organismo di cui ai paragrafi precedenti, **sono molto utili per mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale**; quindi costituiscono un buon esercizio per riequilibrare il rachide e ridurre la lombalgia e la cervicgia in tutti i casi in cui le posture scorrette vengono mantenute e/o utilizzate a lungo. Il passo regolare, il ritmo abbastanza sostenuto, l'oscillazione degli arti superiori (flessi al gomito di circa 90°) opposti rispetto agli arti inferiori, riescono a neutralizzare la tensione che normalmente si accumula sulle spalle durante la giornata e a "scaricarla" al suolo.

Anche se è importante conversare con i compagni di camminata, sia per misurare l'intensità dello sforzo (test della conversazione) che per

3. ALLUNGAMENTO POSTERIORE DELLA COSCIA

L'esercizio serve a *defaticare* i muscoli posteriori della coscia e a migliorare l'elasticità.

Posizione di partenza: in piedi (piedi paralleli e posti come sulle "rotaie di un binario"), fai un piccolo passo avanti con la gamba destra, solleva l'avampiede rimanendo con il tallone al suolo (piede "a martello"); piega entrambe le ginocchia, fletti il busto in avanti e porta il bacino bene indietro (accentua la curva lombare).

Esecuzione:

mantieni l'allungamento posteriore della coscia per circa 30 secondi-1 minuto (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra. Scuoti le gambe per rilasciarle.



2. ALLUNGAMENTO ANTERIORE DI COSCIA E GAMBA

L'esercizio mira a *defaticare* i muscoli anteriori di coscia e gamba e a migliorarne l'elasticità.

Posizione di partenza: appoggiati ad un tronco d'albero o alla parete di un edificio o ad un muretto, prendi con la mano destra il piede corrispondente, fletti il ginocchio e porta il tallone verso il gluteo destro (assicurati che il ginocchio flesso sia il più possibile vicino al gluteo e sullo stesso piano dell'altro ginocchio).

Esecuzione: mantieni l'allungamento anteriore di coscia e gamba per circa 30 secondi -1 minuto (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra. Scuoti le gambe per rilassarle.



socializzare, sarebbe opportuno, inizialmente, abbinare la respirazione al numero dei passi. Dapprima è **bene iniziare effettuando lo stesso numero di passi (4-6) durante l'inspirazione e durante l'espirazione;** poi, con l'allenamento, si può aumentare il numero (8-10), senza eccedere.

Con il tempo e l'esercizio costante si prende coscienza che è importante far durare di più la fase di espirazione rispetto a quella inspiratoria (con un rapporto di 2:3), ricordandosi di camminare in autoallungamento (come se qualcuno ci tirasse verso l'alto dall'apice della testa) per "alleggerire" il peso sui dischi intervertebrali.

A FINE CAMMINATA, IL DEFATICAMENTO, con lo *stretching* e la respirazione (15 minuti circa), permette un maggiore recupero favorendo l'eliminazione delle scorie dal sangue e riportando l'organismo ai suoi ritmi e valori iniziali.

Camminando in questo modo e seguendo le raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica si fa un'efficace PREVENZIONE anche DEI DOLORI DELLA COLONNA VERTEBRALE.

ESERCIZI DA RICORDARE PER ANDARE A CAMMINARE E GUADAGNARE SALUTE

Prima della camminata

1. MOBILIZZAZIONE DELLE CAVIGLIE

L'esercizio vuole *riscaldare* piedi e caviglie, migliorando l'irrorazione.

Posizione di partenza: appoggiati ad un tronco d'albero o alla parete di un edificio o ad un muretto, solleva di poco un arto inferiore da terra.

Esecuzione: fai 5-10 giri completi del piede, sia verso destra che verso sinistra, respirando liberamente ma profondamente; ripeti con l'altro piede.



ESERCIZI DA RICORDARE DOPO LA CAMMINATA

1. ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

L'esercizio si propone di *defaticare* i muscoli posteriori delle gambe (particolarmente interessati nella camminata), rendendoli più elastici.

Posizione di partenza: appoggiati ad un tronco d'albero o alla parete di un edificio o ad un muretto, divarica le gambe un po' più larghe del bacino, fai un passo indietro con la gamba destra (assicurati che i piedi siano paralleli e posti come sulle "rotaie di un binario") e mantenendo il ginocchio destro esteso e il corrispondente tallone a terra, piega il ginocchio sinistro.

Esecuzione: mantieni l'allungamento del polpaccio per circa 30 secondi-1 minuto (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra. Scuoti le gambe per rilassarle.



La camminata

La camminata all'aria aperta, conosciuta anche come *walking*, è un'attività praticabile da tutti, in qualunque stagione, a qualunque età, che richiede semplici attrezzature (abbigliamento comodo e buone scarpe), non inquina, non fa rumore e necessita solo di un po' di tempo per se stessi.

Consente di *sentire* il proprio corpo e di apprezzare la natura; da soli permette di ascoltare i propri pensieri e riordinarli, in compagnia facilita la socializzazione e lo stimolo vicendevole a ritrovarsi.

E' un'attività gratuita, dà un piacevole senso di libertà e si può partire e fermarsi quando si desidera o è necessario; inoltre ognuno decide il ritmo della camminata in base alle possibilità personali e/o allo scopo che si prefigge.

La tecnica

Busto eretto, spalle e collo rilassati, braccia con i gomiti flessi a 90°, mani socchiuse, camminare **ruotando il bacino** a ogni passo, appoggiando a terra prima il tallone e poi la pianta (rullata) e cercando di mantenere il respiro regolare.

RICORDA:

😊👉 campà 100 anni chi cammina veloce e mangia *mediterraneo*

2. MOBILIZZAZIONE DELLE GINOCCHIA

L'esercizio ha lo scopo di *lubrificare* le ginocchia, permettendo ad esse di sopportare meglio il "peso del corpo" durante la camminata.

Posizione di partenza: appoggiati ad un tronco d'albero o alla parete di un edificio o ad un muretto o senza appoggio, in piedi con le gambe divaricate (aperte un po' più della larghezza del bacino).

Esecuzione:

sposta il peso del corpo da un arto inferiore all'altro flettendo il ginocchio e portando il tallone verso il bacino (esegui dolcemente senza strattoni) e respira liberamente e profondamente. Esegui il movimento circa 10 volte per lato, alternativamente.



3. MOBILIZZAZIONE DELLE ANCHE

L'esercizio mira a *lubrificare* le anche.

Posizione di partenza: in piedi con le gambe divaricate un po' più della larghezza del bacino.

Esecuzione: dondola il bacino a destra e a sinistra, focalizzando il movimento alle anche (spalle ferme, ginocchia distese naturalmente) e respira profondamente. Esegui circa 10 volte per lato, alternativamente.



16. ALLUNGAMENTO GENERALE DEL CORPO

L'esercizio ha l'obiettivo di "attivare" in modo generale la muscolatura e rendere più "pronti" alla camminata.

Posizione di partenza: in piedi

Esecuzione: stiracchiarsi coinvolgendo tutto il corpo, favorendo e non bloccando, qualora insorga, lo sbadiglio a bocca aperta.



15. ALLUNGAMENTO DEL COLLO (b)

L'esercizio serve a *riscaldare* la muscolatura posteriore di collo e spalle.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate, ombelico verso le vertebre lombari; mani dietro la parte alta della nuca, una sopra l'altra (non incrociare le dita) e braccia in relax.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente, fletti il capo in avanti e allunga per circa 15 secondi la parte posteriore del collo, sfruttando il peso delle braccia rilassate.



4. MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

L'esercizio mira a *lubrificare* e a *riscaldare* rispettivamente le articolazioni e i muscoli del rachide.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate (più larghe del bacino), piega ambedue le ginocchia e contemporaneamente appoggia (mani con le dita verso l'interno e gomiti un po' flessi) sulle cosce al di sopra delle ginocchia flettendo in avanti il busto (bacino bene indietro a formare una conca con la colonna lombare).

Esecuzione: inspirando, accentua la curva lombare (anteroversione del bacino); espirando, inverti la curva lombare (retroversione del bacino) per circa 10 volte, alternativamente.



5. MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE

L'esercizio mira a *lubrificare* le articolazioni delle spalle e a *riscaldare* i muscoli delle spalle.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate e ombelico verso le vertebre lombari.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente fai circa 10 giri con ambedue le spalle, in un senso e nell'altro, lasciando in relax braccia e mani.



14. ALLUNGAMENTO DEL COLLO (a)

L'esercizio mira a *riscaldare* la muscolatura laterale di collo e spalle.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate, ombelico verso le vertebre lombari; mano destra all'orecchio sinistro con braccio ad arco sopra il capo.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente, tira il capo verso la spalla destra per circa 15 secondi (tieni la spalla sinistra lontana dall'orecchio sinistro dolcemente); ripeti a sinistra.



13. ALLUNGAMENTO MUSCOLI PETTORALI E BRACCIA

L'esercizio ha lo scopo di "stiracchiare" la muscolatura di pettorali e braccia e rendere più "pronti" al movimento oscillatorio di spalle e braccia.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, mani una dentro l'altra dietro la schiena.

Esecuzione: allontanando le spalle dalle orecchie estendi le braccia per circa 15 secondi.



6. MOBILIZZAZIONE SPALLE E BRACCIA

L'esercizio mira a *lubrificare* le articolazioni delle spalle e a *risaldare* i muscoli di spalle e braccia.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate e ombelico verso le vertebre lombari, mano sinistra al petto.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente fai circa 10 giri con le braccia (uno per volta), in un senso e nell'altro.

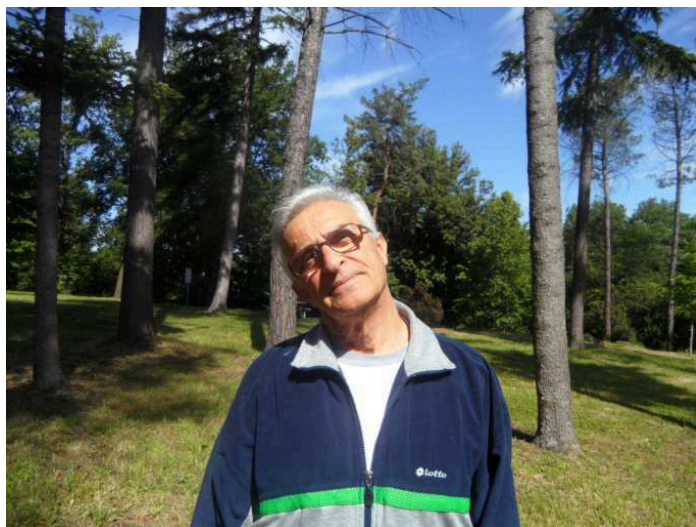


7. MOBILIZZAZIONE DEL COLLO (a)

L'esercizio mira a *lubrificare* le articolazioni vertebrali del collo e a *riscaldare* i muscoli di spalle e collo.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate e ombelico verso le vertebre lombari.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente fai circa 10 inclinazioni laterali del capo (orecchio verso la spalla), alternativamente.



12. ALLUNGAMENTO DEL GRANDE GLUTEO

L'esercizio vuole *riscaldare* il muscolo più grande del bacino, facendo affluire più sangue ai tessuti (ossigeno e nutrimento), migliorare la flessibilità, aumentare la capacità di contrazione.

Posizione di partenza: appoggiati ad un albero o alla parete di un edificio con i piedi a breve distanza da tronco o parete di circa 10-15 cm; porta al petto con entrambi le mani il ginocchio destro.

Esecuzione: mantieni l'allungamento del grande gluteo per circa 15 secondi (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra.



11. ALLUNGAMENTO POSTERIORE DELLA COSCIA

L'esercizio serve a *riscaldare* i muscoli posteriori della coscia, facendo affluire più sangue ai tessuti (ossigeno e nutrimento), a migliorare la flessibilità, ad aumentare la capacità di contrazione.

Posizione di partenza: in piedi (piedi paralleli e posti come sulle "rotaie di un binario"), fai un piccolo passo avanti con la gamba destra, solleva l'avampiede rimanendo con il tallone al suolo (piede "a martello"); piega entrambe le ginocchia, fletti il busto in avanti e porta il bacino bene indietro (accentua la curva lombare).

Esecuzione: mantieni l'allungamento posteriore della coscia per circa 15 secondi (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra.



8. MOBILIZZAZIONE DEL COLLO (b)

L'esercizio mira a *lubrificare* le articolazioni vertebrali del collo a *riscaldare* i muscoli di spalle e collo.

Posizione di partenza: in piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate e ombelico verso le vertebre lombari.

Esecuzione: inspirando ed espirando liberamente fai circa 10 flessioni avanti-dietro del capo (se hai protrusioni o ernie discali **NON** flettere indietro).



9. ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

L'esercizio si propone di *riscaldare* i muscoli posteriori delle gambe (particolarmente interessati nella camminata), facendo affluire più sangue ai tessuti (ossigeno e nutrimento), di migliorare la flessibilità, di aumentare la capacità di contrazione.

Posizione di partenza: appoggiati ad un tronco d'albero o alla parete di un edificio o ad un muretto, divarica le gambe più larghe del bacino, fai un passo indietro con la gamba destra (assicurati che i piedi siano paralleli e posti come sulle "rotaie di un binario") e mantenendo il ginocchio destro esteso e il corrispondente tallone a terra, piega il ginocchio sinistro.

Esecuzione: mantieni l'allungamento del polpaccio per circa 15 secondi (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra.



10. ALLUNGAMENTO ANTERIORE DI COSCIA E GAMBA

L'esercizio mira a *riscaldare* il muscolo anteriore della coscia, facendo affluire più sangue ai tessuti (ossigeno e nutrimento), a migliorare la flessibilità, ad aumentare la capacità di contrazione.

Posizione di partenza: appoggiati ad un tronco d'albero o alla parete di un edificio o ad un muretto, prendi con la mano destra il piede destro corrispondente, fletti il ginocchio e porta il tallone verso il gluteo destro (assicurati che il ginocchio flesso sia il più possibile vicino al gluteo e sullo stesso piano dell'altro ginocchio).

Esecuzione: mantieni l'allungamento anteriore di coscia e gamba per circa 15 secondi (senza molleggiare) e respira profondamente; ripeti a sinistra.

