

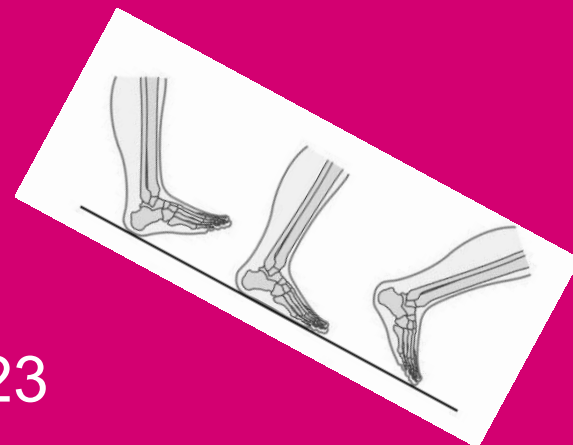
Comunità attive: corso per facilitatori di cammino

***DALLA TEORIA ALLA PRATICA la
conduzione di un gruppo***



I edizione

Cuneo, 30 maggio 2023



*Perché è un'attività fisica accessibile,
economica, sostenibile.*

- Crea benessere non solo fisico ma anche psicologico.
- È utile per la prevenzione in tutte le fasce d'età.
- Contrasta il rischio cardiovascolare ed è uno strumento di controllo di alcune patologie croniche come il diabete, l'obesità, l'ipertensione e la depressione.
- Non occorrono competenze o abilità specifiche.
- È una delle prime cose che abbiamo imparato a fare.
- È accessibile a tutti.
- È ecologico.

ATTIVITÀ FISICA **AEROBICA a bassa intensità e lunga durata.**

Diminuzione graduale della frequenza cardiaca e aumento della capacità respiratoria, maggiore ossigenazione dei tessuti;

L'attività aerobica comprende: la **camminata**, (e/o jogging), il ciclismo, la danza, il nuoto a bassa intensità, lo sci di fondo, la cyclette e il tapis roulant.

Vantaggi: bruciare i grassi di deposito anziché gli zuccheri presenti nel sangue e nei muscoli.



A.S.L. CN1

I Benefici fisici

*Migliora il tono
muscolare*

*Fa bene a cuore e
polmoni*

Massaggia i piedi

*Rende il cibo più
saporito dopo
l'allenamento*



*Rende più attivi e si
eliminano tossine*

Migliora le ossa

*Aiuta a
dimagrire*

*Migliora il
sistema
immunitario*

*È un'attività
ecologica perché
non si inquina*

I Benefici psicologici

*Diminuisce il
rischio di
depressione o
demenza*

*Preserva la
funzione cerebrale*

*Migliora la
qualità del
sonno*



*Aiuta a scaricare le
tensioni e rilassa*

*Sviluppa il
pensiero*

*Rende più
osservatori e
sensibili
all'ambiente*

*Aumenta la
socializzazione*

CAMMINATA QUOTIDIANA

40/50 minuti

circa 10.000 passi

circa 6 km

se condotti con un ritmo
costante consentono di
bruciare
complessivamente
circa 350 kcal

I BENEFICI ACCERTATI



La riduzione del rischio
di **attacchi di cuore**
con **2-4 ore di cammino**
veloce ogni settimana



La riduzione del rischio
di **patologie coronariche**
con **3 ore di cammino**
veloce alla settimana



La riduzione del tasso
di mortalità nei diabetici
che camminano almeno
3-4 ore alla settimana



La riduzione del rischio
di sviluppare **mal**
di schiena lombare
con **3 o più ore**
di camminata veloce
alla settimana



I millimetri
di mercurio
in meno
di pressione
«massima»
camminando
5 giorni
alla settimana

5 giorni
la settimana

30
minuti

Il minimo
per garantirsi tutti
i benefici possibili

100

Passi al minuto
CAMMINATA
VELOCE

130

Passi al minuto
CAMMINATA
MOLTO VELOCE

140

Passi al minuto
CORSA
LENTA

Test: quanti minuti al giorno dedichi al movimento

DURANTE LA GIORNATA	minuti
Sono andato a passeggio	
Ho fatto le pulizie di casa (lavare pavimenti, vetri..)	
Ho fatto giardinaggio (tagliato l'erba del prato...)	
Ho portato a spasso il cane	
Ho lavato la macchina	
Sono andato al lavoro/a scuola a piedi oppure ho fatto un tratto di strada a piedi	
Ho giocato con i bambini al parco giochi	
Sono andato al lavoro in bici	
Ho usato le scale al posto dell'ascensore	
Sono andato a ballare	
Ho fatto lavori di casa (riordinare la cantina, imbiancare una parete...)	
Ho fatto una partita con gli amici (bocce, ping pong...)	
Sono andato a piedi a fare la spesa	
Altro	
Totale	



**Sei oltre
i 60 minuti?**

Bene! Ti muovi a sufficienza,
ma attenzione a non scendere
sotto questo punteggio!



**Hai totalizzato
meno di 60 minuti?**

Datti una mossa! Trova più
occasioni nella tua giornata per
fare del movimento!

Questo tipo di «camminata» viene generalmente considerata come **sport di resistenza leggero** e rappresenta una forma di allenamento sufficientemente stimolante, senza pericoli di sovraffaticamento.

Questo significa che l'organismo può godere dei benefici di uno sport di base con una spesa contenuta, un affaticamento modesto e quasi nessun pericolo d'infortunio.

Per ottimizzare i benefici della camminata il Conducente deve aiutare a sviluppare i determinanti della camminata salutare e quindi:

1. Tenere postura corretta;
2. Mantenere intensità, tempi e fasi di sviluppo.
3. Conoscere e saper proporre al gruppo le attività di riscaldamento, stretching, defaticamento, mobilizzazione e rilassamento.

Giusta postura

Attenzione a non piegare il busto in avanti e mantenere il bacino arretrato.



Nella camminata il movimento deve essere armonioso, finalizzato alla ricerca di una spinta atta a favorire la fase di accelerazione del corpo (*spinta del corpo in avanti*) destinata a proiettare il corpo in una posizione ***leggermente avanzata***.

Giusta postura

La *corretta posizione* disegna una linea leggermente inclinata in avanti che parte dal piede e arriva al capo





A.S.L. CN1

Tecnica per migliorare la coordinazione e l'efficacia del passo

La tecnica corretta è semplice,
rende efficace la forza delle gambe
risparmiando energia e tenendo in
allenamento tutto il fisico

testa

piedi

bacino

braccia

gambe

Pronti viaaaaaaaaaaaaaaa

- Dare un passo sostenibile
- Tenere compatto il gruppo
- Controllare spesso i partecipanti
- Motivare il gruppo a raggiungere l'obiettivo
- Non lasciare indietro nessuno
- Vigilare e avvisare in caso di pericolo sul percorso
- Informarsi sullo stato di salute dei partecipanti
- Cogliere eventuali segnali di sofferenza.

Dovrebbe durare circa 45/60 minuti.

1. **Fase di riscaldamento/mobilizzazione articolare:**
si comincia a camminare a un ritmo piuttosto lento per 5 minuti circa. In un luogo identificato come idoneo eseguire gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti
2. **Fase del cammino:** medio/veloce di circa 30 minuti
il conduttore regola l'andatura in modo che si adatti a tutto il gruppo
3. **Fase di rilassamento:** 5 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare

Esercizi di **riscaldamento** e di **stretching** sono una componente fissa di ogni seduta di cammino.

Con semplici esercizi di rilassamento e di mobilitazione predisponete il vostro fisico alle sollecitazioni successive.

Concluso il riscaldamento, camminate sciolti e lentamente per i primi minuti prima di aumentare il ritmo.



Sollevare la testa lentamente inspirando, trattenere l'aria inspirata per qualche istante

2. abbassare lentamente la testa espirando

3. inspirare girando la testa a destra

4. espirare girando la testa a sinistra

5. inspirare girando la testa verso l'alto, espirare tornando in basso.

6. ripetizione in senso opposto.

I soggetti anziani o con artrosi cervicale possono avere qualche disturbo vertiginoso: meglio che si appoggino ad un sostegno.

1. Mani giunte in basso. Braccia tese. Le braccia salgono lentamente verso l'alto mentre si inspira dal naso.
2. Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.
3. Ritornando alla posizione iniziale si espira a bocca semi-chiusa.

Mobilizzazione **spalle e muscolatura dorso:**

1. Distendere le braccia in fuori e piegare gli avambracci in avanti. Si portano in dietro le braccia fino a sentire le scapole che un po' si avvicinano.
2. Riportare le braccia in avanti.



A.S.L. CN1

Esempi per il riscaldamento spalle - braccia

1. Si inspira con il naso portando le braccia **dritte in alto**.
2. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.
3. Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, **in fuori**.
6. L'ultima fase porta le braccia **in avanti**, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando.

Il piede svolge un ruolo determinante:

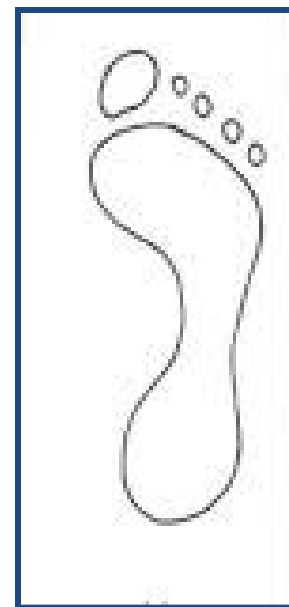
- governa i movimenti del resto del corpo;
- detta la direzione del cammino.

Compie un movimento detto a **tampone** che si sviluppa col contatto al suolo: parte ben accentuato dal tacco, continua nell'appoggio di pianta sino a terminare alla punta dell'alluce, per permettere la successiva spinta.

La posizione corretta del piede in appoggio è leggermente esterna.



Così facendo il peso del corpo si stabilizza prima di venire distribuito su tutta la pianta del piede.



Rullata: tacco, pianta, punta



La gamba del piede in appoggio mantiene il ginocchio leggermente piegato, **non rigido**.

La gamba posteriore viene spinta con forza in avanti e questo energico movimento ne rafforza la muscolatura.

Durante l'intero contatto al suolo dei piedi, **le ginocchia non vanno mai bloccate ma sempre leggermente piegate.**

L'**anca** si muove in avanti e indietro e non c'è spostamento laterale; anche il bacino non viene spinto né all'infuori né tirato indietro.

Il bacino ed il movimento delle anche permettono al passo di **ampliarsi e sviluppare la giusta velocità.**

Una buona azione di bacino tonifica i muscoli laterali del tronco e del girovita;

Il bacino è la cerniera tra la parte alta e quella bassa del corpo

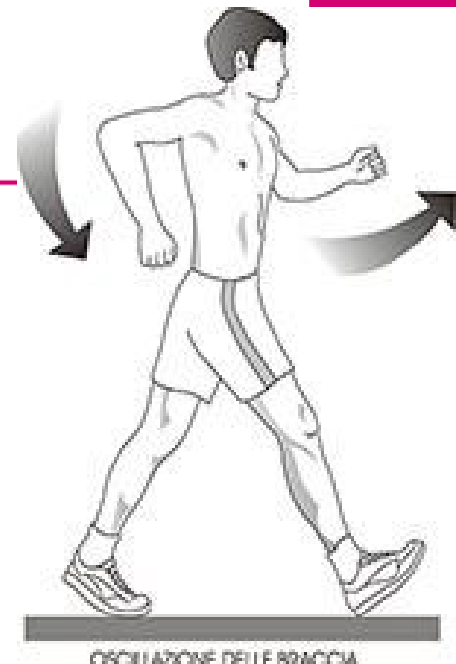
Nel walking il busto si tiene **eretto**, le spalle sciolte, non contratte. Portando in avanti lo sterno le spalle vengono spinte all'indietro, in questo modo si libera anche la gabbia toracica cosicché il peso delle braccia gravi interamente sulla muscolatura dello sterno e quindi si evitino tensioni al collo, spalle e schiena.

Testa e collo sono rilassati ma eretti, non bisogna guardare i piedi ma volgere lo sguardo ad un paio di metri in avanti per assicurare una posizione corretta e armonica con in busto.

Le braccia

Le **braccia** oscillano in modo alternato al movimento delle gambe. Le braccia devono oscillare sempre parallele e non incrociarsi davanti allo sterno.

Quando si raggiunge una certa velocità è utile accorciare la leva chiudendo i gomiti a 90° e mantenendo una buona oscillazione sia in avanti che all'indietro (spalle e mani rilassate, non chiuse a pugno).



Attenzione: se si muovono insieme gamba e braccio dello stesso lato si va in “ambio” camminando come i burattini.

Camminate con le braccia sciolte, fatele oscillare liberamente.

Iniziate lentamente (riscaldamento), concentratevi sulla posizione dei piedi e sulla rotazione dei punti d'appoggio.

Portate poi l'attenzione sul busto, spingete le spalle all'indietro e lo sterno in avanti.

Tenete un'andatura svelta, ma tale da potervi ancora divertire.

Scegliete un'ampiezza della falcata adatta a voi e continuate così per 20 minuti. Se è troppo faticoso limitatevi a 15 o a 10 minuti.

Passate alle braccia. Spingete con forza i gomiti all'indietro, in questo modo il cammino risulta un buon allenamento anche per la schiena. L'ausilio attivo delle braccia supporta il lavoro delle gambe e consente di aumentare la velocità di andatura.

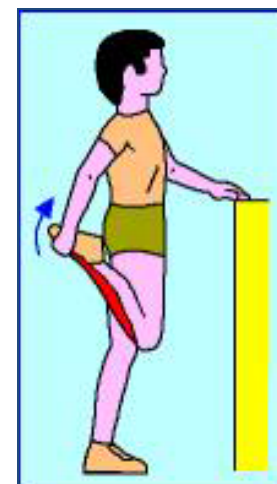
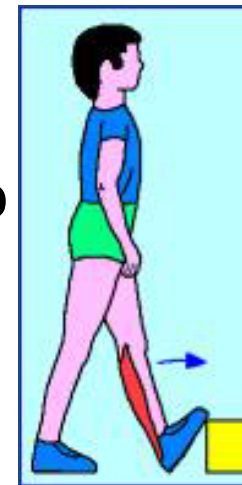


Quando avete terminato il vostro allenamento di marcia, chiudete la seduta eseguendo esercizi di stretching. È importante non fermarsi all'improvviso in modo che l'organismo si riprenda più facilmente dallo sforzo.

Con esercizi di stretching si sciolgono le tensioni muscolari e si **decontraggono i muscoli**.

Durante gli esercizi di allungamento mantenete la tensione da 15 a 30 secondi.

Respirate tranquillamente.



- Contare tutti i presenti
- Invitare i partecipanti ad esprimere problemi o criticità durante il percorso
- Ascoltare i suggerimenti
- Ricordare gli appuntamenti futuri
- Ringraziare della partecipazione

Biomeccanica: una cattiva esecuzione del gesto atletico ha ripercussioni su tutto il corpo

Scarsa elasticità: è alla base di lesioni dovute a muscolatura eccessivamente contratta o indurita

Allenamento sbagliato: un eccesso di allenamenti sempre uguali sollecita troppo l'organismo che ha bisogno invece di cambiare stimoli.

Freddo: minore elasticità più facilità a strappi muscolari

Caldo: crampi muscolari, vesciche, disidratazione

Prevenzione infortuni: il sintomo più evidente è il dolore e non va trascurato

Se durante un'uscita un partecipante accusa un malore o si infortuna, il Conducente deve contattare il 112 - Numero Unico di Emergenza e, in sequenza:

1. comunicare con calma il problema;
2. rispondere a tutte le domande degli operatori del 112;
3. comunicare con precisione la geolocalizzazione;
4. non riattaccare prima degli operatori del 112.

- I partecipanti devono camminare a un ritmo consono alle proprie capacità
- Incoraggiare le persone a marciare in coppia con persone che hanno lo stesso passo
- Avvisare i partecipanti di interrompere immediatamente la camminata o gli esercizi qualora provino disturbi (nausea, vertigini, eccessiva stanchezza, dolore o senso di pesantezza al petto, dolori o crampi muscolari, significativa mancanza di respiro)
- Se sono presenti due o più C si disporranno in testa e in coda al gruppo; se invece è da solo, il C identificherà due persone per aprire e chiudere la fila e si posizionerà nel mezzo, questo per aver modo di osservare chi possa avere eventuali problemi

Non abbiate fretta!

Fate questa riflessione:

“nel cammino il metro di misura siete voi”

Non attendetevi miracoli, ma giudicate voi stessi, sulla base di un lento ma costante miglioramento del vostro stato di forma

**Attenzione ai messaggi del vostro corpo
(segnali di disagio o malessere)**

Come conviene attrezzarsi

Abbigliamento: normale da jogging; ideale vestiario tecnico traspirante, comodo e funzionale che non ostacoli la libertà di movimento. Il cotone non è adatto perché assorbe umidità e non la rilascia. Meglio una fibra sintetica, una giacca a vento traspirante, un berretto e guanti leggeri se fa freddo.



Abbigliamento: L'intimo deve aderire al corpo

Materiali:

- Polipropilene – a contatto con la pelle termoregolarizza la temperatura
- Poliammide – favorisce estrazione di umidità
- Elastame – aderisce bene al corpo



Come conviene attrezzarsi

Scarpa: da ginnastica o jogging (queste ultime essendo ammortizzanti sono adatte al cammino su asfalto); si possono trovare scarpe da walking con una soletta più sottile ed elastica che supporta meglio la rullata del piede. Inoltre hanno più spazio anteriormente in quanto nel walking gli alluci sono più divaricati rispetto alla corsa.



Come conviene attrezzarsi

Scarpa: tenere conto che nel cammino 100 Kg di peso scaricano sul tallone 130 Kg.

Quindi sono importanti:

- Ammortizzazione
- Sostegno dell'arco mediale
- Stabilità



Misura: lunghezza dei piedi in cm

Misura corretta: 1 cm e $\frac{1}{2}$ in più della lunghezza dei piedi

Come conviene attrezzarsi

Calzini: aderenti, antiscivolo, con poche cuciture a contatto del piede.

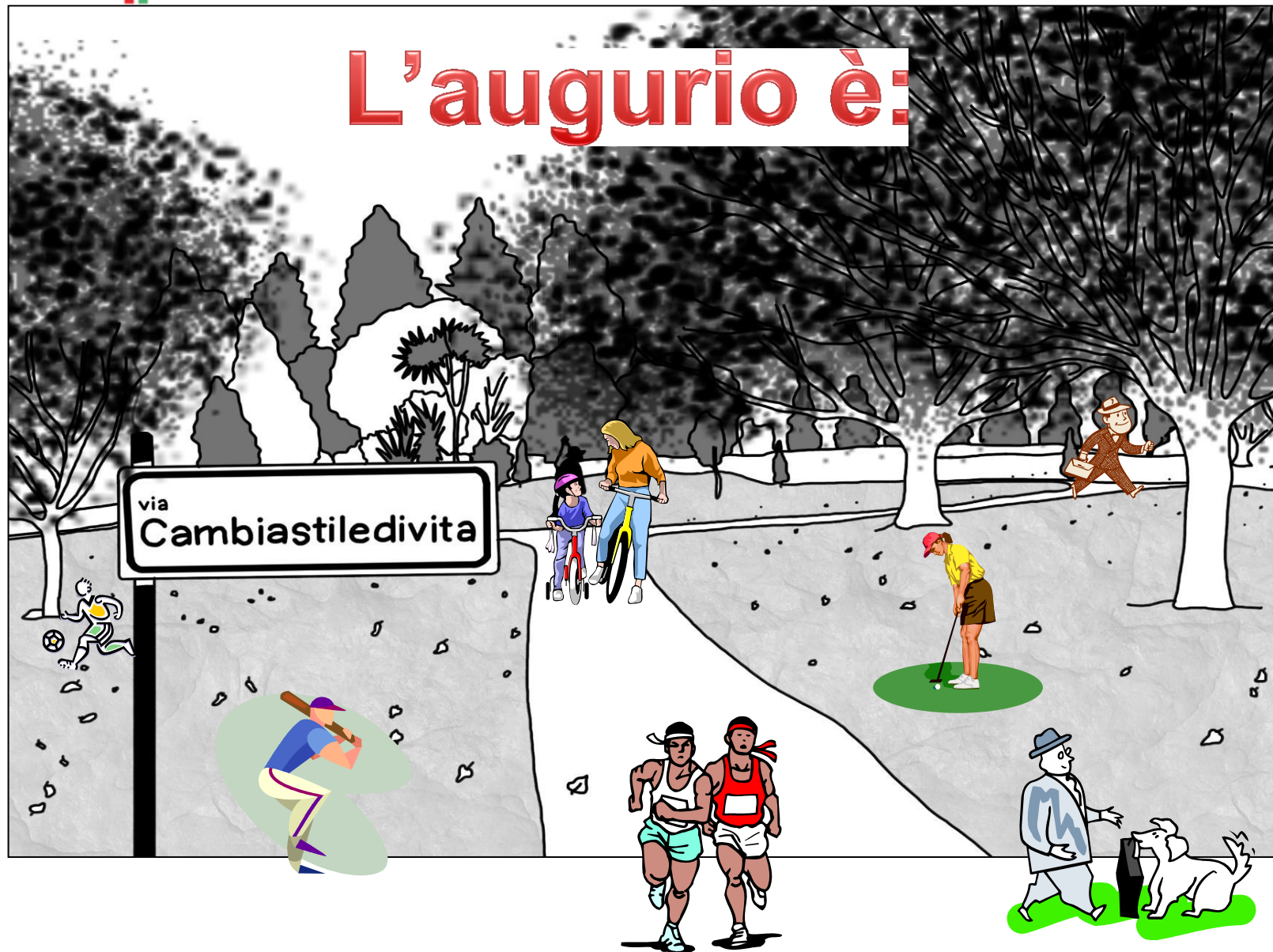
Accessori: marsupio preferibilmente in vita, contapassi, cardiofrequenzimetro.

Occhiali e berretto

No zaini



L'augurio è:



- MANUALE PER I CONDUTTORI DEI GRUPPI DI CAMMINO – ATS BRESCIA www.ats-brescia.it;
- CAMMINARE INSIEME – Manuale per i Gruppi di Cammino – ASL MILANO 2 <https://www.epicentro.iss.it>
- IL FACILITATORE DEI GRUPPI DI CAMMINO – ASLCN2 <https://www.argentoattivo.com>
- **MANUALI ON LINE:**
 - ❖ ***Camminare è tutta un'altra vita!*** L. De Noni, P. Ciddio, A. Lauria, D. Soave, Laura Valenari
 - ❖ ***Gruppi di cammino, Walking Leader Regione Lombardia, Asl Pavia***
 - ❖ ***Il manuale del Walking Leader*** UISP Unione Italiana Sport Per tutti
 - ❖ ***Manuale di conduttori di gruppi di cammino (Walking Leader) - Liguria Cammina. A cura di R. Baldi, E. Bazzali, A. Colomo***
 - ❖ ***Manuale del Walking Leader – Ats Bergamo***