

IL MANUALE DEL WALKING LEADER

Informazioni e consigli per gestire
un gruppo di cammino





A cura di:
Valentina Totti, Azienda USL di Imola
Riccardo Poma, Azienda USL di Piacenza

Con il contributo dei componenti del
Programma Comunità Attive - Piano Regionale
della Prevenzione

Per la realizzazione del manuale sono stati
utilizzati testi tratti da:

- Gerardo Astorino, Mauro Vitiello, Olmo Pesci, *Il Manuale del camminatore*, Programma di Promozione della salute e Prevenzione cronicità, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna, 2022
- Daniela Mazzola, Andrea Pizzoli, *Appunti per aspiranti Walking Leader*, Azienda USL di Imola, 2015

Il manuale è disponibile online all'indirizzo:
www.mappadellasalute.it

Grafica: Kitchen

Stampa: Regione Emilia-Romagna, Ottobre 2024

SOMMARIO

PREMESSA	3
INTRODUZIONE	9
IMPARARE A CAMMINARE	17
SUGGERIMENTI E CONSIGLI	33
PER SAPERNE DI PIÙ	43

PREMESSA

La sedentarietà

La sedentarietà, sia dal punto di vista sociale che sanitario, costituisce una delle problematiche più rilevanti dei nostri giorni. Infatti rappresenta un importante fattore di rischio per l'insorgenza di numerose patologie, soprattutto cardiovascolari e metaboliche. La sedentarietà è fortemente legata allo stile di vita, determinando una scarsa propensione alla pratica di attività fisica.

Secondo l'indagine *Okkio alla Salute*, in Emilia-Romagna il 39% dei bambini tra gli 8-9 anni fa almeno un'ora di attività sportiva per 2 giorni a settimana, il 17% nemmeno un giorno. Per i ragazzi dagli 11 ai 16 anni, solo il 10% svolge l'attività fisica raccomandata dalle linee guida (60 minuti al giorno).

Per quanto riguarda la popolazione adulta (sorveglianza *Passi*), il 16% delle persone tra i 18 e i 69 anni conduce uno stile di vita sedentario.

La sedentarietà aumenta con l'avanzare dell'età: infatti per gli adulti tra i 18 e 24 anni si osserva una percentuale di sedentari pari all'8%, mentre per i soggetti tra i 50 e i 69 anni la percentuale aumenta fino al 21%.

È più diffusa tra le donne (18%) rispetto agli uomini (13%) e tra le persone svantaggiate sotto il profilo socio-economico.

Secondo i dati *Passi d'Argento* sulla popolazione anziana, il 41% delle persone dopo i 64 anni risulta essere poco attivo e il 9% non è in grado di deambulare. Ciò comporta un rischio maggiore di cadute, con conseguente aumento di disabilità e mortalità.

Per favorire la scelta di uno stile di vita salutare e contrastare la sedentarietà, il Piano Regionale della Prevenzione (2021-2025), in

particolare il programma PP02 (Comunità attive), suggerisce la promozione dell'attività fisica attraverso diverse strategie. Una di queste è rappresentata dalla creazione dei gruppi di cammino. 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. Infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce come attività fisica "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che determini un dispendio energetico superiore rispetto alla condizione di riposo".

Raccomandazioni dell'OMS

Il 25 novembre 2020, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato le nuove *Linee guida sull'attività fisica e sul comportamento sedentari*.

L'OMS raccomanda agli **adulti** (18-64 anni) di svolgere **almeno 150-300 minuti a settimana di attività aerobica a moderata intensità, oppure almeno 75-150 minuti di attività aerobica a intensità vigorosa**. Una combinazione equivalente di attività a intensità moderata e vigorosa è anch'essa una valida possibilità. In aggiunta all'attività aerobica sono raccomandati **esercizi di rinforzo muscolare** che coinvolgano tutti i maggiori gruppi muscolari, per almeno due volte a settimana.

Le raccomandazioni per gli **anziani** (dai 65 anni in su) sono **equivalenti a quelle degli adulti**. In più l'OMS indica di integrare l'attività fisica settimanale con un'**attività multicomponente varia** che enfatizzi l'equilibrio e l'allenamento della forza, per almeno tre volte a settimana, per migliorare la capacità funzionale e per prevenire le cadute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità inoltre specifica che adulti e anziani dovrebbero iniziare facendo piccole quantità di attività fisica, aumentando poi gradualmente frequenza, intensità e durata nel tempo.

Se adulti e anziani non dovessero riuscire a rispettare queste raccomandazioni, praticare attività fisica gioverà comunque alla loro salute. **Svolgere un minimo di attività fisica è meglio che non farne nessuna!**

Le **donne in gravidanza e dopo il parto** dovrebbero svolgere **almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica a moderata intensità**, incorporando le attività aerobiche con quelle di rinforzo muscolare. Anche l'aggiunta di stretching leggero può portare benefici. Inoltre l'OMS raccomanda tutti i giorni l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico.

Infine, le raccomandazioni per le **persone con malattie croniche** e le **persone con disabilità** (dai 18 anni in su) sono **equivalenti a quelle degli adulti** con l'aggiunta, se anziani, di attività multicomponente varia (equilibrio funzionale e allenamento di forza) almeno tre volte a settimana.







INTRODUZIONE

Questo manuale si rivolge a tutti coloro che vogliono saperne di più riguardo il mondo del cammino. Un interesse particolare va a quelle persone che desiderano cambiare il loro stile di vita, introducendo il cammino nelle loro abitudini quotidiane.

Il cammino è un'attività a basso impatto dal punto di vista motorio, economico ed ambientale. Se svolto in maniera quotidiana o regolare favorisce numerosi benefici per la salute, proprio come se fosse un farmaco. Inoltre promuove la conoscenza del proprio territorio e, se svolto in gruppo, è un'attività socializzante che contrasta la solitudine.

In questo manuale troverai indicazioni riguardo la tecnica del cammino e vari strumenti che ti permetteranno di individuare il metodo giusto per te. Leggerai consigli per svolgere questa attività in sicurezza, ma anche consigli sulle scarpe più adatte a te. Troverai poi qualche suggerimento riguardo ad alcuni esercizi che puoi eseguire prima o dopo una camminata e l'elenco dei gruppi di cammino presenti in Emilia-Romagna.

Infine troverai qualche indicazione sulle pause attive e altre occasioni di movimento come per esempio le palestre all'aperto, utili per integrare l'attività del cammino e per raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS.

Possiamo definire l'esercizio fisico come un farmaco naturale.

“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).

Perché creare i gruppi di cammino?

La scelta di promuovere l'attività fisica attraverso i gruppi di cammino 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 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" ovvero un volontario che conduce il gruppo e svolge la funzione di trascinateur e motivatore di tutti i partecipanti.

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 walking leader è quello di **accogliere, informare, invogliare** alla camminata all'aria aperta, **essere un 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 attraverso esperti qualificati, **frequentare** corsi di formazione e di aggiornamento sull'argomento specifico e in generale sulla promozione di sani stili di vita.

Per questo, è necessario acquisire alcune conoscenze di base e alcune buone prassi.

Benefici del cammino

Numerosi studi scientifici dimostrano ormai, da tanti anni, che grazie ad un'attività fisica come il cammino si ottengono molteplici benefici per la salute.

Ecco un elenco dei principali effetti benefici del cammino:

- migliora l'efficienza del sistema **cardiovascolare** (funzione cardiaca e controllo pressione arteriosa)
- migliora l'efficienza **polmonare**
- combatte l'invecchiamento
- rinforza il sistema **muscolo-scheletrico**: migliora la forza e la massa muscolare, la postura, la flessibilità
- migliora la resistenza allo sforzo, riducendo la sensazione di fatica
- diminuisce il peso, il grasso viscerale e l'adiposità addominale
- diminuisce il rischio e rallenta l'insorgenza di malattie neurodegenerative
- aumenta il colesterolo "buono" HDL e diminuisce il colesterolo "cattivo" LDL
- migliora la glicemia, diminuendo il rischio di patologie metaboliche (es. diabete tipo 2)
- procura benefici alla sensibilità insulinica, migliorando il profilo glicemico nei soggetti già affetti da patologie metaboliche
- previene alcune forme di cancro (mammella, colon, polmone, prostata, dell'endometrio) e riduce il rischio di recidiva. Inoltre aiuta a contrastare alcuni effetti collaterali delle terapie antitumorali: per esempio sembra ridurre la sensazione di stanchezza, spossatezza e mancanza di energia che accompagna spesso le persone in terapia antitumorale
- diminuisce ansia, stress, depressione

Bibliografia

- Sarah Hanson, Andy Jones, *Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis*, Br J Sports Med 2015
- Anne McTiernan, Christine M. Friedenreich, Peter T. Katzmarzyk, *Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review*, Med Sci Sport Exerc 2019

Piramide dell'attività fisica

La piramide dell'attività fisica presenta una serie di attività che possiamo svolgere durante la nostra vita quotidiana. Per ognuna di queste viene indicato anche il tempo che sarebbe opportuno dedicare al movimento per ottenere uno **stile di vita attivo**.

Alla **base** della piramide vengono proposte attività che andrebbero svolte il più possibile tutti i giorni, come per esempio preferire le scale all'ascensore oppure camminare per andare a fare la spesa.

Se tendenzialmente sei una persona poco attiva, cerca di svolgere inizialmente le attività che si trovano a questo livello della piramide.

Al **centro** della piramide è presente tutto ciò che riguarda l'esercizio fisico, quindi tutte le attività ricreative e sportive aerobiche, come il cammino, e di flessibilità ed equilibrio, che andrebbero praticate da 3 a 5 volte a settimana. A seguire gli esercizi per il rinforzo muscolare, come flessioni e piegamenti, da eseguire 2-3 volte a settimana.

Al **vertice**, invece, ci sono quelle abitudini che dovremmo cercare di mantenere il meno possibile perché complici di uno stile di vita sedentario, come guardare la tv o stare molto tempo seduti davanti al computer.





(Fonte immagine: www.luoghidiprevenzione.it)

Consulta la piramide per prendere qualche spunto sulle attività da svolgere nel tuo quotidiano in modo da riuscire a raggiungere più facilmente le raccomandazioni indicate dall'OMS.

Ci sono dei rischi sanitari nel camminare?

I maggiori rischi si presentano quando:

- esistono condizioni patologiche non note o acute e non stabilizzate (in particolare, ma non solo, cardiache e muscolo-scheletriche)
- non si tiene presente l'importanza di un incremento 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
- 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

In presenza di questi disturbi è assolutamente indispensabile consultare il medico e sospendere precauzionalmente la camminata.

Il cammino mostra comunque i più bassi tassi di lesioni muscolo-scheletrici o danni/rischi rispetto agli altri tipi di esercizio fisico.



IMPARARE A CAMMINARE

La tecnica del cammino

Conserva una postura comoda, eretta e allineata, immagina un filo che parte dalla tua testa e ti tira verso l'alto. Per eseguire una buona camminata devi cercare di mantenere una corretta postura che consiste:

- capo in posizione eretta con lo sguardo rivolto in avanti e mento retratto
- spalle dritte e rilassate, facendo attenzione a non inclinarle in avanti
- fai oscillare le braccia in modo naturale, con i gomiti leggermente flessi
- il busto ruota naturalmente in funzione del movimento di braccia e bacino, cercando di tenere una postura verticale
- attiva leggermente i muscoli del core (muscoli dell'addome) e i glutei, per ottenere maggiore stabilità, schiacciando l'ombelico verso la colonna vertebrale
- solleva un po' il ginocchio durante il passo, per evitare di strisciare i piedi al terreno
- il piede esegue un movimento di rullata, ovvero entra in contatto con il suolo prima con il tallone, poi con la pianta e a seguire con l'avampiede.

La respirazione

La respirazione ha un ruolo molto importante durante la camminata: fornisce ai muscoli la quantità necessaria di ossigeno per svolgerla.

re l'attività, rende armonico il movimento di tutto il corpo ed aiuta a mantenere la giusta postura, evitando per esempio dolori alla schiena.

La respirazione consigliata durante il cammino è di tipo **addominale**, ovvero quella che permette di attivare maggiormente il muscolo del **diaframma**.

Come faccio a sapere se l'intensità del cammino è moderata?

TEST WALK AND TALK (TEST DELLA CONVERSAZIONE)

Il test “walk and talk” è molto semplice da applicare perché l'unico strumento richiesto è la propria voce. Riuscire a parlare o a cantare durante il cammino ti permette di valutare l'intensità dello sforzo che stai facendo.

Se durante l'attività fisica riesci a:

cantare → attività leggera, bisogna aumentare la velocità

.....

chiacchierare → attività moderata, l'intensità è quella giusta

.....

dire solo poche parole e devi riprendere fiato → attività intensa, meglio rallentare

In conclusione, se vuoi rispettare le raccomandazioni dell'OMS e camminare ad intensità moderata dovresti mantenere un ritmo che ti permetta di parlare senza fatica, ma che ti impedirebbe di cantare una canzone.

LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

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. Misurando i battiti che il nostro

cuore fa in 6 secondi, moltiplicandoli per 10 e confrontandoli con la nostra frequenza cardiaca massima possibile (220 - età) è possibile monitorare la nostra frequenza cardiaca durante la camminata. Un'attività fisica si considera di intensità moderata se la frequenza cardiaca sta tra il 60 e il 70% di quella massima; nel caso di un 60enne sarà non oltre i 120 battiti al minuto. Questa misurazione è valida solo per le persone sane che non assumono farmaci che modificano la frequenza cardiaca (es. betabloccanti).



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 dottor 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, utilizzeremo la scala di Borg con punteggio che va da 0 a 10, in cui 0 corrisponde a una situazione di riposo e sforzo nullo, mentre 10 corrisponde al massimo sforzo fisico che una persona può compiere.

In pratica, durante lo svolgimento di attività fisica, una persona può associare un valore numerico all'intensità dello sforzo percepito. Perché la passeggiata possa essere **"efficace"**, e allo stesso tempo **"sicura"**, lo sforzo deve assestarsi **tra il 60% e il 70% della frequenza cardiaca massima** (220 - età), cioè fra 3 e 4 della scala di Borg modificata.

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

Scala percezione della fatica

PUNTEGGIO	SFORZO PERCEPITO
0	nullo
1	molto leggero
2	leggero
3	moderato
4	
5	intenso
6	
7	Molto intenso
8	
9	estremamente intenso
10	massimo sforzo

Come organizzo la camminata?

Le 3 fasi della camminata:

RISCALDAMENTO

Prima di iniziare la camminata, è importante eseguire un riscaldamento (10-15 minuti) per preparare il nostro fisico a svolgere l'attività fisica, attraverso la mobilitazione delle grandi articolazioni e lo *stretching dolce* della muscolatura, per evitare affaticamento ai primi sforzi, contratture o stiramenti a muscoli, tendini e legamenti, rendendoli più elastici. Il riscaldamento serve quindi a lubrificare le articolazioni, permettendo movimenti più ampi e riducendo il rischio di traumi oltre all'insorgere di mal di schiena durante e dopo l'attività, a velocizzare gli impulsi nervosi e quindi i movimenti, rendendo il fisico più reattivo. Il cammino è un'attività che coinvolge interamente il nostro corpo, quindi è consigliato un riscaldamento con esercizi per tutti i maggiori gruppi muscolari, dalla testa fino ai piedi.

FASE CENTRALE

Consiste nella fase di cammino vera e propria, con una durata e un'intensità variabili in base alla forma fisica di ciascun individuo. Cerca di mantenere un ritmo moderato e costante per tutta la durata di questa fase. In particolare le camminate a ritmo moderatamente sostenuto, oltre che ad ottenere i numerosi benefici per l'organismo, sono molto utili per mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale, costituiscono un buon esercizio per riequilibrare il rachide e ridurre ad esempio la lombalgia e la cervicalgia e sono utili in tutti i casi in cui le posture scorrette vengono mantenute a lungo. Il passo regolare, il ritmo abbastanza sostenuto, l'oscillazione degli arti superiori, opposti rispetto agli arti inferiori, riescono a neutralizzare la tensione che normalmente si accumula sulle spalle durante la giornata e a "scaricarla" al suolo.

DEFATICAMENTO

Dopo aver terminato la fase centrale, rallenta progressivamente la velocità prima di sospendere la camminata. Il defaticamento, svolto attraverso lo *stretching* e la respirazione (10-15 minuti), permette un maggiore recupero riportando l'organismo in una condizione di riposo.

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 di riscaldamento

Prima di iniziare la camminata, cercare di eseguire tutti gli esercizi con movimenti lenti, ampi e controllati (5/10 ripetizioni per ogni esercizio).

MOBILITÀ ARTICOLARE DEL COLLO

In piedi o seduto, ruotare il capo portando lentamente lo sguardo da un lato, mantenere la posizione per qualche secondo e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere dall'altra parte. Il mento rimane sempre parallelo al suolo.

In piedi o seduto, inclinare la testa prima da un lato e poi dall'altro, portando l'orecchio verso la spalla.

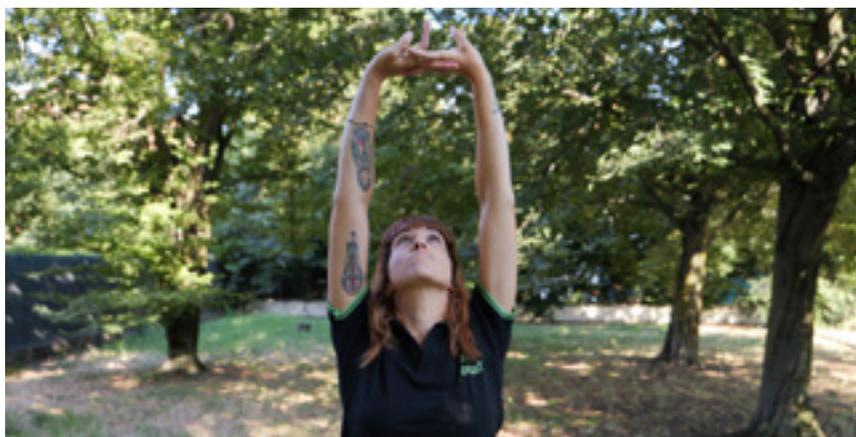


In piedi o seduto, flettere il capo in avanti e indietro (come per dire sì). Se si hanno protrusioni o ernie discali, NON flettere il collo indietro.

Pendolo: in piedi o seduto, portare il capo in avanti avvicinando il mento al petto, eseguire lentamente delle rotazioni a destra e a sinistra simulando il movimento di un pendolo. Respirare liberamente e profondamente, tenendo gli occhi aperti.

MOBILITÀ DELLE SPALLE

In piedi, gambe leggermente divaricate un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate e ombelico verso le vertebre lombari (contrarre leggermente l'addome), eseguire rotazioni delle spalle prima in un senso e poi nell'altro, immaginando di disegnare dei cerchi. Respirare liberamente e profondamente.





MOBILITÀ SPALLE E BRACCIA

In piedi, gambe leggermente divaricate un po' più larghe del bacino, ginocchia leggermente piegate e ombelico verso le vertebre lombari, una mano al petto, circonduzione del braccio opposto, prima in un senso e poi nell'altro (un braccio alla volta). Respirare liberamente e profondamente.

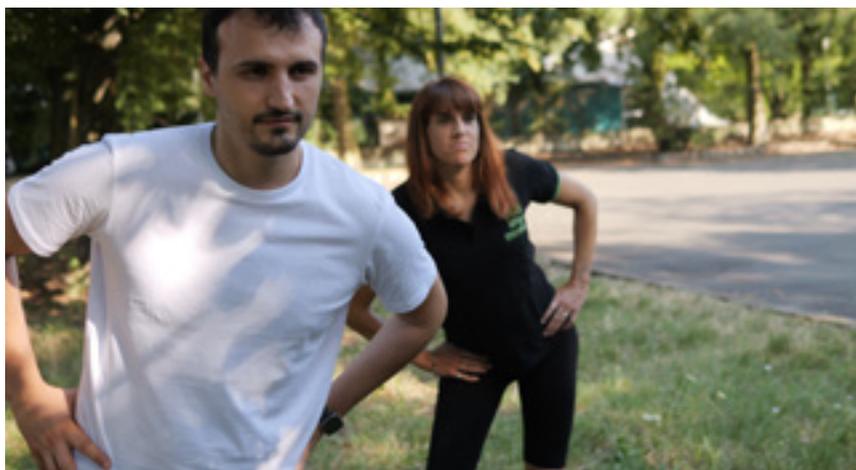
MOBILITÀ TORACE

In piedi, braccia tese e parallele al terreno, con il palmo rivolto verso il basso (pronazione avambraccio). Iniziare ruotando tutto l'arto superiore, portando il palmo verso l'alto (supinazione). Ripetere questa rotazione e contemporaneamente aggiungere una inspirazione profonda, gonfiando il torace in fuori. Espirare, ruotando nuovamente l'arto mentre si espelle fuori l'aria, ritornando alla posizione di partenza.

MOBILITÀ DELLE ANCHE

In piedi, sollevare un piede da terra ed eseguire delle oscillazioni dell'anca, portando l'arto inferiore avanti e indietro in maniera alternata. Piegarlo leggermente il ginocchio durante l'oscillazione e cercare di mantenere il busto in posizione eretta. Se si preferisce, ci si può appoggiare a una parete per mantenere l'equilibrio. Ripetere l'esercizio con l'altro arto.

In piedi, gambe leggermente divaricate un po' più larghe del bacino, far roteare lentamente il bacino a destra e sinistra. Respirare liberamente e profondamente.



MOBILITÀ ARTICOLARE DEL GINOCCHIO

Eeguire una marcia sul posto a ginocchia alte, sollevandole in maniera alternata. Sfruttare il movimento delle braccia per una migliore coordinazione e fluidità di esecuzione.

Appoggiarsi a un tronco d'albero o alla parete di un edificio o a un muretto o senza appoggio, in piedi con le gambe divaricate (aperte un po' più della larghezza del bacino), spostare il peso del corpo da un arto inferiore all'altro, flettendo il ginocchio (90°) e portando il tallone verso il bacino (skip calciata dietro). Respirare liberamente e profondamente.

MOBILITÀ DELLA COLONNA

In piedi, gambe divaricate (più larghe del bacino), piegare ambedue le ginocchia e contemporaneamente appoggiare le mani (dita verso l'interno e gomiti leggermente flessi) sulle cosce, flettendo in avanti il busto (bacino bene indietro a formare una conca nella zona lombare). Inspirando, accentuare la curva lombare (antiversione del bacino); espirando, invertire la curva lombare (retroversione del bacino)

MOBILITÀ DELLE CAVIGLIE

In piedi o seduto, eseguire delle rotazioni della caviglia, prima in un verso e poi nell'altro, immaginando di disegnare dei cerchi con la punta del piede.

In piedi o seduto, sollevare il piede da terra ed eseguire delle flessioni dorsali (punta del piede verso il basso) e flessioni plantari (punta

del piede verso l'alto) della caviglia, alternatamente. Respirare liberamente e profondamente.

CAMMINATA CON FOCUS SULLA RULLATA DEL PIEDE

Esegui una camminata vera e propria a bassa velocità ponendo la tua attenzione sulla rullata del piede, ovvero cerca di curare gli appoggi rispettando la sequenza: *tallone - pianta - avampiede*.

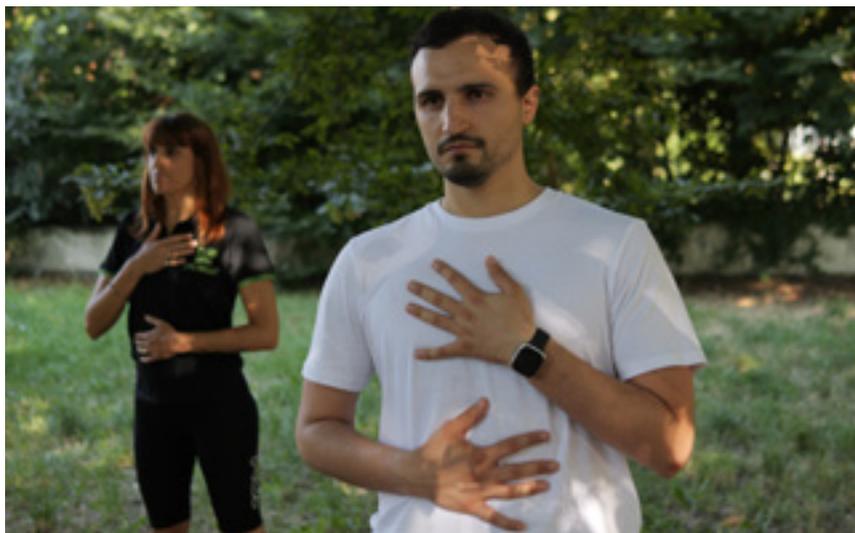
Esercizi di defaticamento

Dopo la fase di cammino vera e propria, è importante normalizzare il respiro, allungare la muscolatura e scaricare la colonna vertebrale.

RESPIRAZIONE

In piedi, appoggiare una mano sull'addome e l'altra sul torace. Inspirare dal naso, sentendo l'aria passare sul labbro superiore, e provare a gonfiare la pancia che spinge la mano in fuori.

Espirare con la bocca, lasciando passare l'aria sul labbro inferiore, premendo leggermente la mano sulla pancia che ritorna in posizione piatta/neutra.



STRETCHING POLPACCI

Posizionare i piedi in parallelo uno davanti all'altro, con i talloni ben appoggiati a terra. Portare lentamente il peso del corpo sulla gamba davanti, piegando leggermente il ginocchio; proseguire fino ad avvertire una tensione nel polpaccio della gamba dietro, che resta sempre tesa. Mantenere il busto in posizione verticale. Rimanere in posizione per 15-30 secondi e ripetere l'esercizio con l'altro arto.



STRETCHING QUADRICIPITE

In piedi, piegare un ginocchio ed impugnare il collo del piede o la caviglia con una mano; se si preferisce, si può afferrare il lembo dei pantaloni. Avvicinare il tallone al gluteo fino ad avvertire una tensione del muscolo quadricipite. Mantenere il busto in posizione verticale ed il ginocchio perpendicolare al suolo. Rimanere in posizione per 15-30 secondi e ripetere l'esercizio con l'altro arto.



STRETCHING FLESSORI DELLA COSCIA (PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA)

Seduto o in piedi, portare un piede in avanti appoggiando solo il tallone al suolo, stendere completamente la gamba e protrarre leggermente il busto in avanti cercando di portare il bacino indietro (accentuare la curva lombare), fino ad avvertire una tensione nei muscoli posteriori della coscia dell'arto disteso. Rimanere in posizione per 15-30 secondi e ripetere l'esercizio con l'altro arto.





STRETCHING GRANDE GLUTEO

In piedi, appoggiati ad un albero o un muro, con i piedi a breve distanza dal tronco o parete (10-15 cm) portare il ginocchio al petto e mantenere per 15-30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

ALLUNGAMENTO GENERALE DEL CORPO

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

STRETCHING PETTORALI E BRACCIA

In piedi, gambe divaricate e un po' più larghe del bacino, mani una dentro l'altra dietro la schiena. Allontanando le spalle dalle orecchie, estendere le braccia per circa 15 secondi.

STRETCHING DEL MUSCOLO PETTORALE

In piedi di fronte a un albero o a una parete, appoggiare una mano sul tronco o sulla parete con il braccio esteso e tenendo giù la spalla. Girare i piedi e tutto il corpo di circa 180° verso il lato opposto al braccio esteso e mantenere la posizione per circa 15 secondi; ripetere dall'altro lato.





Seduto o in piedi con le gambe divaricate. Espirare “arrotolando” la colonna vertebrale fino a flettere il busto in avanti. Mantenere la posizione per almeno 15-30 secondi. Inspirare, ritornando lentamente nella posizione di partenza.

Un programma per iniziare (minuti di camminata)

SETT	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	TOT
1	10'-15'	Riposo	10'-15'	Riposo	10'-15'	Riposo	Riposo	30'-45'
2	12'-17'	Riposo	12'-17'	Riposo	12'-17'	Riposo	Riposo	36'-51'
3	14'-19'	Riposo	14'-19'	Riposo	14'-19'	Riposo	Riposo	42'-57'
4	16'-21'	Riposo	16'-21'	Riposo	16'-21'	Riposo	Riposo	48'-63'
5	18'-23'	Riposo	18'-23'	Riposo	18'-23'	Riposo	Riposo	54'-69'
6	20'-25'	Riposo	20'-25'	Riposo	20'-25'	Riposo	Riposo	60'-75'
7	22'-27'	Riposo	22'-27'	Riposo	22'-27'	Riposo	Riposo	66'-81'
8	25'-30'	Riposo	25'-30'	Riposo	25'-30'	Riposo	Riposo	75'-90'

Le indicazioni fornite nella tabella sono solo orientative e non vanno considerate come regole rigide a cui attenersi tassativamente. Non tutti, infatti, possono essere in grado di camminare 10 o 15 minuti in maniera continuativa, né tantomeno 30 minuti dopo solo 8 settimane.

Nel caso, non bisogna disperare! Basta semplicemente modificare il programma, partendo anche solo da 5 minuti, incrementando la durata della camminata con molta più gradualità.

Come ottenere miglioramenti nella velocità del cammino

Una volta che hai iniziato a camminare con regolarità, ti sei impadronito di una buona tecnica e ti senti pronto a migliorare le tue prestazioni, puoi provare ad ottenere miglioramenti nella **velocità** del cammino.

Molte persone pensano erroneamente che fare **passi più lunghi** ti aiuti a camminare più velocemente; in realtà, con questa tecnica **aumentano i tempi di appoggio** del piede al suolo e per questo la velocità tenderà a diminuire.

La modalità corretta per **aumentare la velocità** è quella di fare **passi più corti ma con maggiore frequenza**. Inoltre, è importante sostenere questo movimento con l'attività di spinta dell'arto superiore; usare le braccia ti permetterà anche di attivare più gruppi muscolari, consumando più calorie e rendendo la camminata più efficace.

ATTENZIONE: Prima di aumentare la velocità della camminata sarebbe opportuno incrementare la durata della singola camminata. In pratica, nei primi mesi consigliamo di camminare sempre alla stessa velocità, aumentando però gradualmente il tempo dedicato al cammino. Solo successivamente, per chi lo desidera, si può pensare di incrementare anche la velocità.

CURIOSITÀ: Conosci la velocità di una camminata?
La velocità di una camminata ad intensità moderata è compresa tra i 4,5 km/h e i 6 km/h.

N.B. Questi parametri sono comunque generici e possono variare in base all'età, alle possibilità individuali e al grado di allenamento.



SUGGERIMENTI E CONSIGLI

Raccomandazioni per il walking leader

- Se qualcuno non sta bene prima di cominciare la camminata raccomandagli di non iniziare a camminare e di andare dal proprio medico per un controllo.
- Qualora i nuovi partecipanti abbiano problemi di salute incoraggiali a recarsi dal proprio medico prima di cominciare l'attività proposta.
- Informa ogni nuovo partecipante sui dettagli dell'iniziativa, sul tuo ruolo, sulle modalità per contattarti e sul percorso, sulla sua lunghezza e durata.
- Prima di condurre il gruppo, testa in prima persona 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 è 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.
- 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 chiacchierata informale.



Consigli per il walking leader

- Tieni presenti le basilari misure precauzionali di sicurezza, cominciando a un ritmo lento e aumentando velocità e durata con gradualità.
- Fai in modo che il punto di ritrovo per le camminate sia ben preciso e facile da raggiungere, meglio se adatto ad eseguire anche gli esercizi iniziali e finali.
- Tieni presente 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 così sarà più semplice per te proporli.
- Inizialmente 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 attorno a 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, cercando di 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.



Consigli per una camminata sicura

- Se sei alle prime armi, fai attenzione a camminare su terreni con buche o irregolarità ed evita lungo il tragitto percorsi pericolosi, per esempio non camminare su giochi sospesi che possono favorire le cadute.
- Evita se possibile le strade urbane trafficate e privilegia percorsi in natura.
- Fai attenzione alla sicurezza degli attraversamenti stradali: passa solo su strisce pedonali e con semaforo verde!
- Il ritmo della camminata deve essere tale da permettere di parlare ma non di cantare, di respirare un po' più velocemente e con il battito cardiaco leggermente più accelerato.
- È importante camminare nel rispetto delle proprie capacità e ad un ritmo che faccia sentire a proprio agio, aumentando la durata e la lunghezza del percorso solo gradualmente.
- Cerca di affrontare i tratti più faticosi del percorso nella fase centrale della camminata.
- Evita percorsi con dislivelli troppo lunghi, poiché aumentano il rischio di cadute e possono provocare sovraccarichi all'attività cardio-circolatoria e al sistema muscolo-scheletrico.
- Evita di camminare nelle ore più calde della giornata, soprattutto durante la stagione estiva.
- Ricordati l'importanza dell'idratazione! Porta sempre con te una borraccia con acqua del rubinetto per dissetarti quando ne senti il bisogno; è utile bere prima, durante e dopo la camminata.
- Se hai mangiato molto, aspetta se possibile almeno 3 ore prima di fare attività fisica.
- Cerca di programmare settimanalmente i giorni in cui andrai a camminare, magari inizia scegliendo 2 giorni fissi a settimana e un orario fisso. In questo modo riuscirai ad ottenere una buona continuità.
- Vestiti in modo adeguato in base alla stagione, quindi indossa un cappello o una bandana, spalma sulla pelle una protezione solare



e indossa abbigliamento (a strati) non stretto e scarpe comode e idonee.

- Qualora tu sia diabetico, asmatico, allergico, coronaropatico o altro, è importante che abbia con te l'occorrenza necessario per far fronte all'insorgere dei sintomi (mela o zucchero, spray anti-asmatico, farmaci antistaminici, coronarodilatatori, eccetera).

Consigli per l'abbigliamento

- Indossa indumenti comodi e adatti al movimento.
- Prediligi colori accesi per essere maggiormente visibile (sarebbe opportuno indossare anche un giubbotto catarifrangente, soprattutto nelle ore più buie).
- Vestiti "a cipolla", ovvero con diversi strati di indumenti uno sopra l'altro, in modo da poter eliminare facilmente un capo e raggiungere la temperatura corporea ideale.
- Scegli marsupi o zainetti rispetto alle borse a tracolla, per favorire una postura corretta.

La scarpa

L'attività del cammino, soprattutto per i soggetti in sovrappeso, con muscoli poco tonici, con basso grado di allenamento o con vizi posturali scorretti, può provocare sollecitazioni dell'apparato locomotore, in particolare a ginocchia e colonna vertebrale, che a lungo termine possono causare dolori o infortuni.

Tuttavia, esiste un metodo facile per contrastare questo fenomeno: **utilizzare la giusta calzatura!**

Il capo d'abbigliamento più importante del camminatore è sicuramente la scarpa, che deve essere comoda, leggera e robusta, adatta al tipo di appoggio del piede di ogni individuo.

CARATTERISTICHE DELLA SCARPA

- Spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza.
- Parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante.
- Preferire scarpe con i lacci.
- Collo del piede: confortevolmente imbottito.
- Tallone: rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede.
- Sostegno dell'arco plantare.
- Tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti.
- Dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni.
- Suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.
- Calze: sceglietele in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.
- È consigliabile utilizzare una scarpa da running adatta al proprio piede.

TIPI DI APPOGGIO DEL PIEDE



Un altro elemento da non dimenticare è il tipo di appoggio. Esistono infatti principalmente 3 tipi diversi di appoggio del piede: pronatore, neutro e supinatore.

Un piede pronatore consiste in un piede che si muove ruotando verso l'interno durante l'appoggio sul terreno.

Un piede supinatore, al contrario, si appoggia maggiormente sulla parte esterna del piede.

Un piede neutro, invece, non ha rotazioni significative e può essere definito l'appoggio normale.

Chi conosce il proprio tipo di appoggio può quindi acquistare una scarpa con una suola adatta alla forma del proprio cammino.

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

- È utile provare entrambe le scarpe sempre in piedi e ben allacciate;
- controlla la distanza che c'è tra la punta del piede e la tomaia, che deve essere almeno mezzo centimetro;
- prova a spingere sull'avampiede simulando l'azione di cammino nella fase di spinta, in modo da verificare se la punta del dito tocca contro la punta della scarpa;
- prova le scarpe sempre con le calze abituali con cui si cammina.

Non tutti sanno che un aspetto molto importante da considerare nell'acquisto di una scarpa è il peso: infatti esiste un collegamento tra il peso della persona e il peso della scarpa che indossa.

Se la persona pesa 70-75 kg deve scegliere una calzatura non inferiore a 320-330 gr, mentre se pesa meno di 70 kg la calzatura può essere più leggera, 240-250 gr. Per una persona di 60 kg basta una scarpa da 200gr. Il peso della scarpa è indicato nella confezione.

L'importanza della continuità

Per riuscire ad ottenere la moltitudine di benefici per la salute descritti in precedenza, è importante svolgere attività fisica con continuità. L'attività fisica dovrebbe essere una pratica costante e ripetuta nel tempo, dovrebbe diventare parte della nostra vita quotidiana.

Attenzione però, non ti stiamo dicendo che è necessario mettersi una tuta, cambiarsi le scarpe e fare una camminata tutti i giorni della settimana! Infatti esistono piccoli accorgimenti e strategie che ti potranno essere di aiuto per aumentare il tempo giornaliero dedicato al cammino, **modificando solo leggermente le tue abitudini quotidiane**.

Alcune di queste, per esempio, sono indicate alla base della Piramide dell'attività fisica.

Di seguito alcuni esempi:

- se prendi l'autobus, scendi qualche fermata prima rispetto al solito; allo stesso modo puoi parcheggiare l'auto un po' prima della destinazione. In questa maniera puoi completare l'ultimo tratto di strada a piedi
- preferisci le scale rispetto all'ascensore
- scegli strade più lunghe
- occupati delle faccende domestiche, come sistemare la casa o curare il giardino
- durante l'orario di lavoro, se ti è possibile, puoi fare delle pause attive, per esempio camminando per il corridoio mentre fai una telefonata o approfittando della pausa pranzo per fare due passi all'aria aperta
- cammina per andare a fare la spesa o per sbrigare delle commissioni
- porta fuori il tuo cane più spesso
- utilizza un contapassi, apparecchio molto economico, o un'app sul cellulare che ti indica il numero di passi che hai compiuto, ti motiva a farne sempre di più e ti invoglia a camminare più spesso
- utilizza un diario motorio come strumento per monitorare l'attività fisica che stai svolgendo; il diario ti permette infatti di renderti conto di quante attività hai compiuto e dei progressi ottenuti. La scrittura di un diario ti consente anche di alimentare la tua motivazione rispetto all'attività fisica.

Esempi di pause attive da praticare al lavoro o a casa





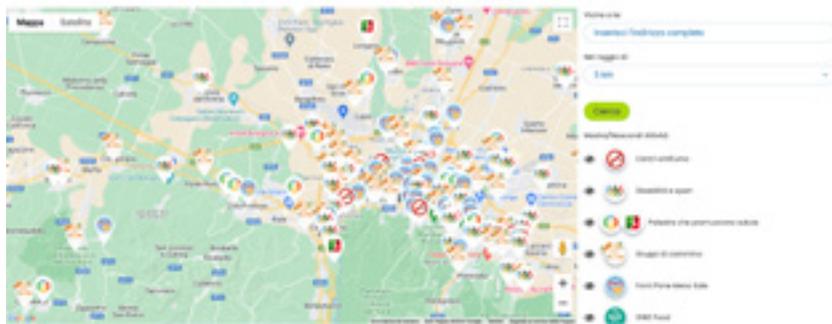
PER SAPERNE DI PIÙ

Ti piacerebbe camminare in compagnia ma non sai con chi andare? Cerca un gruppo di cammino

Esistono i gruppi di cammino organizzati! La partecipazione ai gruppi è sempre gratuita e non serve, in maniera obbligatoria per tutti, iscrizione o tesseramento.

Con soli “4 passi” potrai individuare i gruppi di cammino più vicini a te:

1. collegati al sito **www.mappadellasalute.it**, e ti comparirà una mappa dell’Emilia-Romagna nella schermata Home;
2. applica il filtro “gruppi di cammino” nella casella delle attività e inserisci l’indirizzo che desideri (via, numero civico e comune);
3. clicca sulle icone che compaiono sulla mappa e troverai tutte le informazioni sui gruppi di cammino;
4. contatta direttamente gli organizzatori utilizzando le informazioni presenti nelle schede.



Mappa della Salute

In Movimento ▾ Alimentazione ▾ Senza Fumo ▾ Materiali ▾ News ▾ Chi siamo

Cerca

Camminare insieme all'aria aperta: in provincia di Modena attivi 60 gruppi

I gruppi nascono spontaneamente e possono contare sul supporto della Medicina dello Sport di Ausl che offre consulenza, corsi di formazione per diventare walking leader e test sui camminatori

Scopri di più



Movimento, alimentazione, smettere di fumare: tutte le opportunità in Emilia-Romagna

Tutti i gruppi di cammino che troverai su questo sito sono guidati da un Walking Leader che vi accompagnerà durante l'attività. Se pensi di voler creare un nuovo gruppo di cammino non dimenticarti di richiedere l'inserimento nella Mappa della Salute! È semplicissimo! Nella pagina dedicata ai gruppi di cammino, cliccando su "proponi un gruppo!" potrai inserire i dati e attivare così la richiesta ufficiale con il supporto dell'Ausl locale di riferimento.

Tutele assicurative e norme legali

Il cammino all'aria aperta presenta sempre un fattore di imprevedibilità e quindi esiste, anche per i camminatori, il rischio di contrarre un infortunio. Può capitare infatti di imbattersi in anomalie lungo il percorso, come per esempio superfici con buche od ostacoli, oppure camminare in ambiente urbano mette i camminatori di fronte alla presenza di veicoli e attraversamenti stradali.

CHE COS'È UN INFORTUNIO?

Definizione di infortunio: "qualsiasi evento dannoso, imprevedibile, violento, fortuito ed esterno che produce lesioni obiettivamente"

constatabili e che produca come effetto inabilità temporanea, invalidità permanente oppure morte”.

È OBBLIGATORIO AVERE UN'ASSICURAZIONE PER PARTECIPARE AD UN GRUPPO DI CAMMINO?

No, non è obbligatorio avere un'assicurazione. Ogni singolo partecipante è libero di sottoscrivere una polizza assicurativa personale, come per esempio la polizza infortuni. C'è differenza tra un gruppo di cammino a scopo ludico-motorio, per il quale non è richiesta un'assicurazione, e gruppi organizzati da associazioni sportive per i quali è previsto obbligo di assicurazione, tesseramento o certificato medico. È comunque consigliabile sottoscrivere un'assicurazione personale sugli infortuni.

SE UN PARTECIPANTE INCIAMPA IN UNA BUCA CHE GLI PROVOCA UN INFORTUNIO, È RESPONSABILITÀ DEL CONDUTTORE DEL GRUPPO?

No, non ne risponde il conduttore ma il proprietario della strada con la buca (art. 2051 del Codice civile). È importante però che il conduttore avverta il gruppo del possibile pericolo.

IN QUALE CASO IL CONDUTTORE PUÒ AVERE RESPONSABILITÀ CIVILE?

Qualora il conduttore dia indicazioni sbagliate ai partecipanti del gruppo. Per esempio, se il conduttore invita a non attraversare la strada sulle strisce pedonali, con conseguente incidente, sarà responsabilità civile del conduttore.

ESISTE UN CODICE DELLA STRADA PER I PEDONI?

Sì, l'art. 190 del Codice della Strada (C.d.S.) è dedicato interamente alle regole di circolazione per i pedoni e al primo comma recita: "...i pedoni devono circolare sui marciapiedi, sulle banchine, sui viali e sugli altri spazi per essi predisposti, qualora questi manchino, siano ingombri, interrotti o insufficienti, devono circolare sul margine della carreggiata opposto al senso di marcia dei veicoli”.

POSSO PRENDERE UNA MULTA SE NON RISPETTO QUESTO CODICE?

Sì, esistono sanzioni per chi non osserva le disposizioni dell'art. 190 del Codice della Strada. La sanzione è di tipo amministrativo, con pagamento di 26 euro; se pagata entro 5 giorni si avrà uno sconto del 30%, per una spesa totale di 18,20 euro.

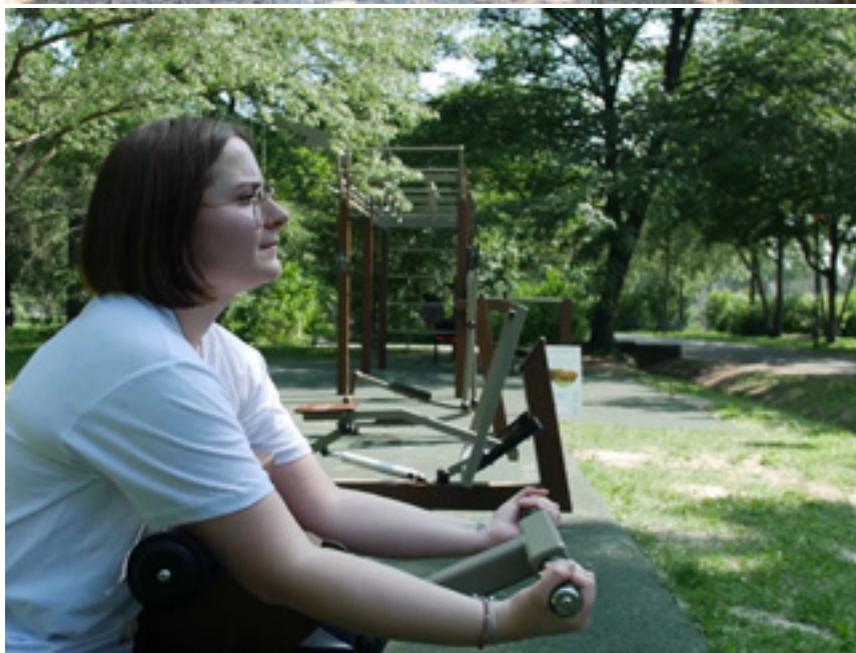
In conclusione, ogni partecipante maggiorenne al gruppo di cammino è responsabile delle proprie azioni, ma è comunque importante che il conduttore scelga un percorso sicuro, adatto alle competenze del gruppo e che avvisi i partecipanti riguardo la presenza di eventuali pericoli lungo il tragitto.

Palestre all'aperto

Utilizza tutte le opportunità di movimento presenti sul tuo territorio! Insieme al Comune della tua città, e con il supporto dell'Ausl, localizza le **palestre all'aperto** per integrare la camminata con qualche esercizio per il rinforzo muscolare, almeno 2 volte a settimana, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Spesso queste palestre sono situate all'interno dei parchi cittadini nei diversi quartieri, perciò molto facili da raggiungere con una bella camminata.

Individua e prova prima tu stesso gli attrezzi della palestra più adatti, per poi proporli a tutto il gruppo di cammino.







COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

