



## *Gruppi di cammino*

**ASL 02 Lanciano Vasto Chieti  
Dipartimento Prevenzione  
Piano Regionale Prevenzione 2014/2018**



## Premessa:

I **“Gruppi di Cammino”** rappresentano un’importante opportunità di salute e di socializzazione proposta dalla Asl alla comunità locale.

Il camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per controllare le malattie causate da stili di vita non corretti: bastano almeno 30 minuti di cammino al giorno per sentirsi meglio e vivere più a lungo.

Una regolare attività fisica “allena” il cuore e i polmoni ed è importante perché concorre ad aumentare e/o mantenere la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la coordinazione nei movimenti.

L’iniziativa dei Gruppi di Cammino è rivolta principalmente ad adulti/anziani per contrastare la sedentarietà, prevenire le malattie cronico/degenerative, migliorare e mantenere l’autonomia motoria personale, finalizzata anche alla riduzione delle cadute e degli infortuni domestici.

Camminare riduce il rischio di una serie di malattie tra cui quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, l’osteoporosi, l’obesità, lo stress, migliora la qualità del sonno, contrasta la tendenza alla depressione anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali, aumenta l’autostima, la capacità di attenzione e stimola l’autonomia personale e la cura del sé.

Il cammino è un’attività praticabile da tutti a qualsiasi età, è economica, e non richiede né specifico equipaggiamento né particolari abilità.

Un Gruppo di Cammino è un insieme di persone che si incontrano con regolarità; tale attività viene generalmente svolta sotto la guida di un volontario, che ricopre il ruolo di Walk Leader o Capo Passeggiata il quale accoglie, conduce e motiva chi sceglie di partecipare al progetto.



## Quanto è opportuno camminare?

I principali riferimenti scientifici raccomandano come vantaggiosi almeno 30 minuti di moderata attività da svolgere ogni giorno della settimana.



Questi preziosi 30 minuti giornalieri si possono raggiungere anche sommando sessioni più brevi (ad esempio di 10 o 15 minuti) di cammino a ritmo moderato.

## A quale velocità ?

L'intensità dell'attività dipende dalla forma fisica dell'interessato. Alcune persone possono avere bisogno di iniziare gradualmente e costruire lentamente il proprio livello di attività.



Per calibrare correttamente il proprio passo, occorre porre come scopo:

- un passo che sia piacevole da sostenere;
- un passo che possa essere mantenuto per almeno 40 minuti, tenendo conto che l'obiettivo è completare il tragitto stabilito insieme al conduttore (45/60 minuti);
- un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e ad un battito cardiaco leggermente accelerato.

## Come pianificare una camminata ?



Il ritmo di camminata dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare.



Alcune fonti scientifiche suggeriscono di usare proprio il test di conversazione (TALK Test) per stabilire la corretta velocità di andatura.



Se la velocità del passo è corretta, dovrebbe essere possibile sostenere una conversazione: il respiro sarà più veloce, il battito cardiaco lievemente accelerato e ci si sentirà leggermente accaldati.

Alla fine della camminata, la sensazione dovrebbe essere quella di un lieve/moderato affaticamento.

Se mentre si cammina si avverte il bisogno di prendere fiato, forse il passo è troppo veloce: in questo caso occorre rallentare. Occorre tener sempre presente che non si tratta di una gara.

## **Che cosa indossare?**

### **Abbigliamento**

E' opportuno scegliere indumenti leggeri, comodi e non stretti.

E' meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglioncino nel momento in cui ci si riscalda.

Preferire i colori brillanti per la maggiore visibilità.

Se si sta molto all'aperto, è bene avere con sé cappello e crema solare nella stagione calda.

### **Calzature**

Rappresentano il capo d'abbigliamento più importante e dovrebbero essere comode, leggere, robuste.

Dovrebbero essere non nuove, ma già usate qualche volta per non causare fastidiose vesciche.

Dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza;
- parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante, come il cuoio e/o nylon;
- chiusure: preferibili 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;
- le dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni;
- la suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.

### **Calzini**

Da preferire quelli in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.



## Struttura della camminata

La camminata dovrebbe avere una durata massima di 45/60 minuti.

Si divide sostanzialmente in tre fasi:

### N°1 Fase di riscaldamento/ mobilizzazione articolare:



si può cominciare a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5 minuti circa oppure si può effettuare una leggera marcia sul posto; in un luogo identificato come idoneo il Capo Passeggiata fa eseguire ai partecipanti gli esercizi di mobilizzazione articolare per circa 5 minuti.

### N°2 Fase del cammino:

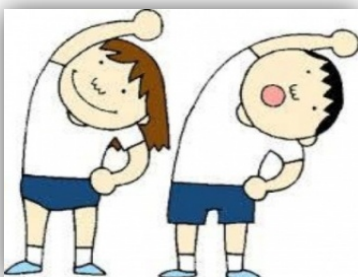


di circa 30 minuti, di media intensità.

Il Capo Passeggiata regola l'andatura in modo che si adatti a tutto il gruppo.

Si può avvertire una lieve accelerazione del respiro e del battito cardiaco ma bisogna essere sempre in grado di parlare con gli altri componenti del gruppo senza particolare fatica.

### N°3 Fase di rilassamento:



Prevede 5 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare-stretching.

## ESERCIZI DI RISCALDAMENTO



Si può iniziare con una camminata a passo lento o con una leggera marcia sul posto per circa 5 minuti

### MOBILIZZAZIONE DEL COLLO:



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

#### Fig. 1-2:

In piedi gambe leggermente divaricate braccia lungo i fianchi:  
lentamente sollevare la testa inspirando, trattenere l'aria per qualche istante  
lentamente abbassare la testa espirando.

#### Fig. 3-4:

In piedi gambe leggermente divaricate braccia lungo i fianchi:  
lentamente girare la testa verso destra inspirando, lentamente tornare al centro espirando.  
Ripetere dall'altro lato.

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

## MOBILIZZAZIONE SPALLA- BRACCIO- DORSO



Fig. 1



Fig. 2

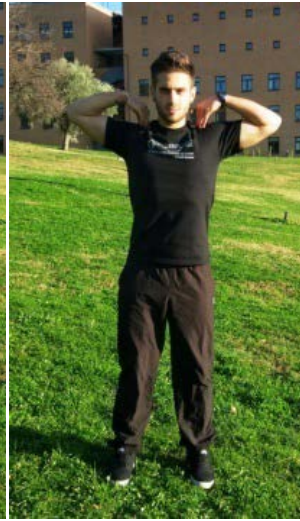


Fig. 3



Fig. 4

### Fig. 1-2:

In piedi gambe leggermente divaricate braccia tese in avanti:

Portare le braccia in fuori inspirando con il naso riportare le braccia in avanti espirando con la bocca.

Ripetere l'esercizio 5 volte.

### Fig. 3-4:

In piedi gambe leggermente divaricate:

Mani poggiate sulle spalle, distendere in alto, in fuori, in avanti, in basso in maniera alternata.

Ripetere l'esercizio 5 volte.

## MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA IN ASSE:



In piedi, gambe leggermente divaricate mani sui fianchi o braccia in fuori leggermente flesse.

Eeguire delle torsioni del busto a destra e a sinistra ripassando dal centro avendo cura di mantenere la testa in linea con il tronco.

Ripetere 5 volte.



## **MOBILIZZAZIONE DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E DELLE ANCHE:**



In piedi, gambe leggermente divaricate e piegate.  
Mani sui fianchi, tenendo fermi spalle e gambe  
effettuare 5 rotazioni del bacino in senso orario  
5 rotazioni in senso antiorario.

## **POTENZIAMENTO MUSCOLARE GAMBE e GLUTEI MOBILIZZAZIONE ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO**



In piedi gambe leggermente divaricate mani sui fianchi:  
Effettuare 5 piegamenti sulle gambe inspirando,  
mantenendo il busto in posizione eretta.  
Espirando si torna su.

## **MOBILIZZAZIONE DELL'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA**



In piedi possibilmente appoggiandosi ad un compagno o ad un  
sostegno:  
Portare la gamba destra in avanti, effettuare movimenti circolari del  
piede, 5 volte in senso orario, 5 volte in senso antiorario.  
Ripetere con il piede sinistro.

## ESERCIZI DI STRETCHING

### BRACCIA SPALLA DORSO



In piedi gambe leggermente divaricate:  
Mano destra poggiata sul fianco destro portare il braccio sinistro teso in alto ed inclinare lentamente il busto verso destra, avendo cura di mantenere la testa in linea con il tronco.  
Mantenere la posizione per almeno 10 sec.  
Ripetere dall'altro lato.

### ARTI INFERIORI MUSCOLATURA POSTERIORE



In piedi gamba destra davanti alla sinistra:  
Mantenendo i talloni poggiati a terra ed il busto eretto portare il peso del corpo in avanti piegando la gamba destra.  
Poggiare entrambe le mani contro un appoggio, in alternativa si possono poggiare le mani sul ginocchio della gamba piegata.  
Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra.  
Mantenere la posizione per almeno 10 sec.  
Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

### ARTI INFERIORI MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA



In piedi flettere la gamba destra fino ad avvicinare il tallone al gluteo afferrando la caviglia destra.  
Mantenere la posizione per almeno 10 secondi.  
Per avere maggior equilibrio stendere il braccio libero in fuori o meglio ancora appoggiarsi ad una parete o ad un compagno.  
Ripetere l'esercizio con la gamba opposta.

***per il tuo benessere e la tua salute scegli di camminare ogni giorno***

Vi ringraziamo per l'attenzione che ci avete dedicato.  
Ci auguriamo che le informazioni fornite serviranno invogliarvi ad intraprendere questa  
piacevole e benefica attività

Per ulteriori informazione rivolgersi  
al n. 0871358833 – [siesp.chieti@asl2abruzzo.it](mailto:siesp.chieti@asl2abruzzo.it)

per le foto di copertina e di pag. 6 si ringrazia il presidente del Cral Asl Chieti 02 per la gentile concessione  
Per le foto illustrative degli esercizi, si ringrazia Francesco Mantini, laureando in Scienze Motorie, che si è gentilmente  
prestato a collaborare per rendere più piacevole la lettura del manuale



**Azienda Sanitaria Locale 02 Lanciano Vasto Chieti**  
**Dipartimento Prevenzione**