



## MANUALE ISTRUTTORE (WL) BREVE per la gestione dei Gruppi di Cammino

Sintesi a cura del Dott. Fabio Aina Walking Leader (WL) ASL NO  
(testo e immagini tratte da: Manuale ATS Brescia e Manuale UISP)

### Struttura della camminata

La camminata dovrebbe durare massimo **45/60 minuti**.

Si divide sostanzialmente in tre fasi:

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 il conduttore fa eseguire ai partecipanti gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti (vedi esercizi da A a L).

2. **Fase del cammino:** medio/veloce di circa 30/45 minuti il WL 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 alcuni minuti per gli esercizi di stretching (vedi esercizi O-P-Q-R)

### Altre indicazioni:

Il conduttore (WL), nei giorni e negli orari prestabiliti, si reca puntualmente sul luogo di ritrovo per **accogliere** gli iscritti, e illustrare il percorso, il programma dell'uscita (distanza, durata, tipologia di terreno e altre informazioni utili).

Viene lasciata libertà ai conduttori di adattare le attività alle esigenze che emergeranno dai seguenti parametri: condizione fisica delle persone che costituiscono il gruppo, tipo di percorso, sviluppo del programma di esercizi pianificato.

Preferire il marsupio o lo zaino alla borsa a tracolla perché consentono movimenti migliori e permettono di bilanciare meglio il carico.

Munirsi di una bottiglietta d'acqua utile, se necessario, per idratarsi durante la camminata (anticipando la sensazione di sete).

Utilizzare un cappellino e crema solare se si cammina durante le ore soleggiate.

Se si affronta l'uscita con un **unico conduttore**, inizialmente, lo stesso conduttore farà da spola tra la testa e la coda del gruppo così da coinvolgere tutti i partecipanti. Successivamente individuerà uno dei camminatori abituali da posizionare in testa e il conduttore si collocherà in coda al gruppo, assicurandosi così che tutti arrivino a destinazione e, nel caso si presentassero emergenze, sia in condizioni di poterle affrontare tempestivamente.

Se durante la camminata sono presenti **più conduttori**, è bene collocarli in testa e in coda al gruppo e suddividere i loro compiti.

Il Conduttore che sta in testa ha il compito di guidare il gruppo, può aiutare a stabilire il ritmo da seguire, soprattutto in fase di riscaldamento e defaticamento.

Il Conduttore che sta in coda avrà il compito di motivare ed incoraggiare le persone più lente.

Altri conduttori potranno posizionarsi a metà e lungo tutta la lunghezza del gruppo, con il compito di sostenerlo nella pratica dell'attività fisica.

**A conclusione**, il Conduttore si preoccupa che tutti i camminatori abbiano terminato il percorso, chiede dei feedback sulla camminata e sulla fatica percepita così da avere informazioni utili per la gestione e la programmazione degli incontri futuri, si congratula con il gruppo e ricorda l'appuntamento successivo.

## **Suggerimenti per gli esercizi:**

### **Fase di riscaldamento**

Prima di iniziare con l'attività di esercizi di mobilità articolare e con l'attività fisica bisogna fare una fase di riscaldamento in modo che il corpo aumenti la temperatura attraverso il lavoro muscolare e riduca così il rischio di incidenti muscolari o tendinei. La fase di riscaldamento comprende un periodo di 5-10 minuti di cammino lento e darà luogo a:

1. Aumento del battito cardiaco;
2. Aumento del ritmo respiratorio;
3. Miglioramento della distribuzione di sangue ed emoglobina nei distretti muscolari;
4. Aumento della temperatura corporea, che migliora e facilita lo stretching muscolare e tendineo.

### **Fase di stretching**

La fase di stretching è da eseguirsi al termine della sessione di cammino e migliora le seguenti condizioni:

5. Aumento della flessibilità
6. Riduzione della tensione muscolare
7. Riduzione del rischio di incidenti muscolari o tendinei.

### **Esistono otto regole da rispettare per eseguire uno "Stretching Sicuro"**

- 1 Eseguire una fase di riscaldamento prima dello stretching.
- 2 Fare lo stretching prima e dopo l'attività.
- 3 Le posizioni di stretching vanno eseguite alternando i vari gruppi muscolari
- 4 Eseguire lo stretching lentamente e dolcemente, mai in modo rapido.
- 5 La fase di stiramento muscolare deve durare almeno 15-20 secondi.
- 6 Evitare di eseguire lo stretching nelle zone muscolari dove c'è dolore
- 7 Non trattenere il respiro quando si fa stretching, ma la respirazione deve essere lenta e fluida.
- 8 Fare lo stretching dei maggiori gruppi muscolari, ed assicurarsi di agire con lo stiramento su tutta la zona muscolare.

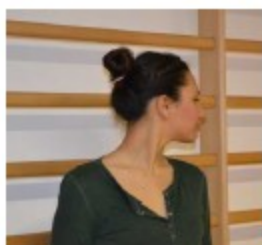
## ESERCIZIA : SCIOGLIMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO



Si solleva la testa lentamente inspirando.



Si trattiene l'aria inspirata per qualche istante.



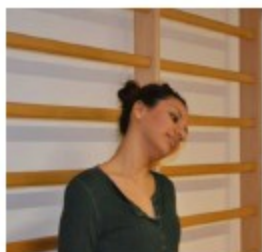
Si abbassa lentamente la testa espirando.

Inspirazione a destra, espirazione a sinistra.



Inspiro andando verso l'alto, espiro tomando in basso.

Ripetizione in senso opposto. I soggetti anziani o con artrosi cervicale possono avere qualche disturbo vertiginoso: meglio che si appoggino a un sostegno



**OGNI ESERCIZIO VIENE RIPETUTO 5-10 VOLTE**

## ESERCIZI B: RILASSAMENTO DELLE SPALLE



Movimento di rilassamento della muscolatura respiratoria

Può essere svolto in forma più "vigorosa" lasciando cadere le spalle verso il basso ed emettendo velocemente l'aria.

Oppure può essere svolto in modo lento e progressivo inspirando dal naso ed espirando a bocca semichiusa in modo da offrire un po' di resistenza all'aria.

Riteniamo che questa forma sia più adatta alle persone più anziane e a quelle affette da bronco-pneumopatia cronica.

Ripetere 5 volte



Sciogliere la muscolatura delle spalle lasciando pendere rilassate le braccia lungo i fianchi.

Inspirare con le spalle in alto. Espirare con le spalle in basso. Ripetere in senso contrario

Almeno 5 ripetizioni in ogni senso.



Avambraccio flessso sul braccio. Si cerca di unire i gomiti il più possibile.



Si portano i gomiti verso l'alto. Si inspira in questa fase.

Quindi, scendendo, si portano le braccia in fuori (sempre flesse) allargandole fin che si può. Qui termina l'ispirazione.

Riportando le braccia in basso e in avanti si espira lentamente.



Alla fine si torna nella posizione iniziale. Fine dell'espiazione.

Ripetizione 5-10 volte in un senso e altrettante in quello opposto.

## ESERCIZIO B - variante 1: SPALLE E BRACCIA



Mani giunte in basso. Braccia tese.

Le braccia salgono lentamente verso l'alto mentre si inspira dal naso.



Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.

Ritornando alla posizione iniziale si espira a bocca semi-chiusa.

Ripetizione 10 volte

## ESERCIZIO B – variante 2: SPALLE E MUSCOLATURA DORSALE



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.



In questo movimento che dilata il torace si inspira con il naso.

Successivamente si riportano le braccia in avanti. In questo modo si espira con la bocca semi-chiusa.

Sequenza di 7 esercizi.

### ESERCIZIO B – variante 3: BRACCIA E SPALLE

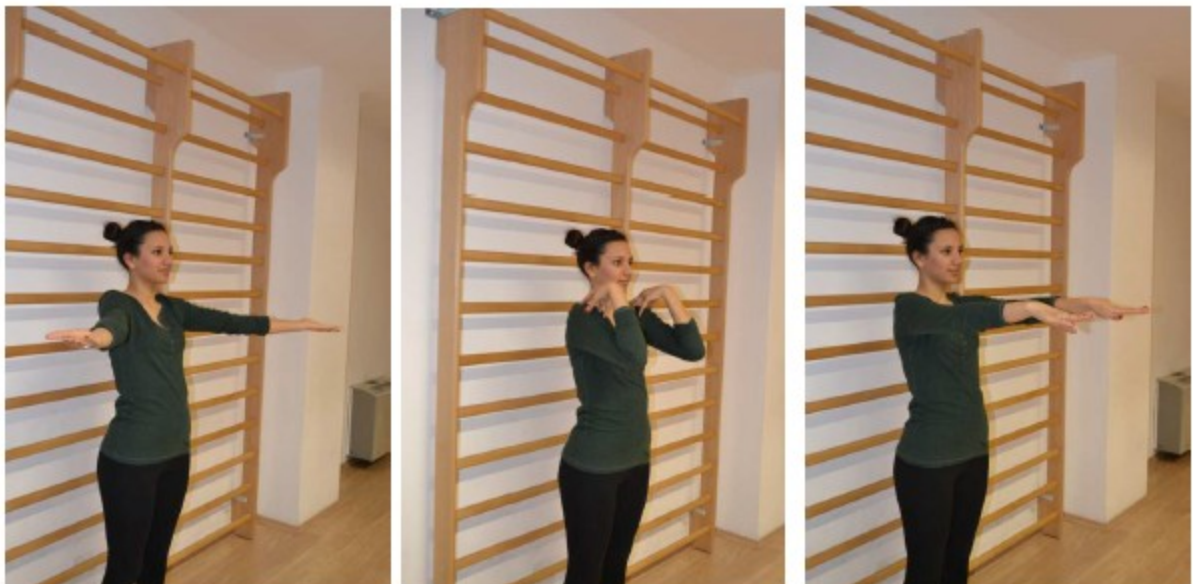


Si inspira con il naso portando le braccia dritte in alto. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.

Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, in fuori.

Anche qui il movimento di estensione si accompagna alla inspirazione attraverso il naso. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semichiusa.

L'ultima fase porta le braccia in avanti, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando. Serie di 5 ripetizioni. Si può effettuare muovendo in modo alternato anche prima un braccio e poi l'altro.



## ESERCIZIO B – variante 4: ANCORA PER LE BRACCIA



Si fanno “piccoli cerchi” a braccia tese.

Si avverte la tensione della muscolatura delle braccia e dell'avambraccio che viene mantenuto sospeso.

Ripetizione 10 volte.

Ripetizione della serie con rotazione nell'altro senso.



Questa volta il “cerchio è ampio”

Prima verso l'interno e poi verso l'esterno.

Ripetizione 10 volte.

## ESERCIZIO C: TORSIONE DELLA COLONNA



Durante il movimento lasciare sciolte le braccia. Ad ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di noi.



Ripetere 5 volte.

## ESERCIZIO D: SCIOGLIMENTO DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E ANCHE



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra ( viceversa evidentemente).

E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire "tirare" la parte opposta a quella verso cui ci pieghiamo.



Sequenza di 5-10 volte per lato.

**Movimento delle anche.**

Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare. Le spalle devono essere tenute ferme.

## ESERCIZI E: MIGLIORAMENTO DEL TONO DEGLI ARTI INFERIORI



Mani sulle ginocchia e gambe distese.

Si è in inspirazione in questa posizione.

Si espira piegando le gambe. Flessione delle ginocchia in avanti mantenere sempre l'appoggio delle mani.

La schiena dritta si ruota un po' verticalmente.

Il movimento non richiede di essere eccessivo.



Serie di 10 ripetizioni

Gambe divaricate.

Si fanno dei "cerchi" portando le ginocchia verso l'interno e poi verso l'esterno e avanti e indietro raddrizzandole e flettendole un po'.



La serie può essere ripetuta 5-10 volte nei 2 sensi.

## ESERCIZIO F : SCIOGLIMENTO DELLA ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA



Mediante appoggio si solleva la gamba destra.

Si effettuano movimenti circolari del piede.

10 volte in un senso e altre 10 nell'altro.

Altra serie speculare con il piede sinistro.

Se non ci sono appoggi l'esercizio si fa a coppie.

**ESERCIZIO G: SCIOGLIMENTO ARTICOLAZIONE DELL'ANCA, POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI. EQUILIBRIO SE FATTO SENZA APPOGGIO.**



Piede a martello. Gamba tesa portata all'esterno. Il movimento si accompagna ad inspirazione (dal naso).

Il busto deve rimanere sempre accuratamente diritto.

La mano si può porre sul fianco opposto al movimento.

Il ritorno alla posizione eretta avviene con espirazione dalla bocca semichiusa.

Stesso movimento ma in senso posteriore.



**ESERCIZIO H: POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI ED EQUILIBRIO SE FATTO SENZA APPOGGIO.**



Piede a martello. Sollevamento del ginocchio verso l'alto fino all'altezza del bacino ( se possibile)

Sollevamento in inspirazione, discesa in espirazione.

Il movimento viene svolto alternativamente con una gamba e con l'altra.



Ripetizione 10 volte.

## ESERCIZIO I: POTENZIAMENTO PER GAMBE E GLUTEI



Mani sui fianchi.

Gambe divaricate. Si flettono le ginocchia.

In inspirazione.



Quando si risale in posizione eretta si devono contrarre i glutei. Espirazione in salita.

Estensione della gamba sinistra.

Flessione di quella destra. Schiena ben dritta.

Mani sui fianchi.



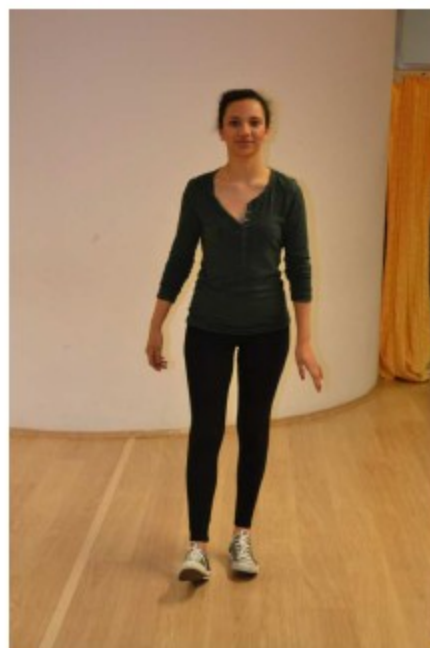
Il peso si sposta a destra.

Inspirazione durante lo sforzo.

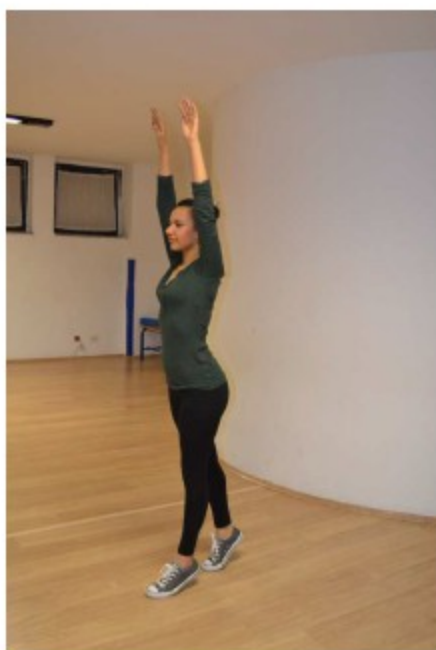
Ripetizione 10 volte.

Stessa sequenza a sinistra.

**ESERCIZIO L: VARIANTI DI CAMMINO – CAMMINARE SUI TALLONI**



**CAMMINARE IN PUNTA DI PIEDI ANCHE PROTENDENDO LE MANI VERSO L'ALTO**



## ESERCIZIO O: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)



Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra. Il piede destro avanti all'altro. Mani entrambe all'appoggio. Busto il più possibile eretto. Si flette la gamba destra portando in avanti il corpo. Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra.

Ci si ferma quando si avverte la tensione. Non si deve andare oltre. La posizione si tiene per 7 secondi.

Si esegue poi l'esercizio con l'altra gamba.

## ESERCIZIO P: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA (quadricipite femorale)



Necessita l'appoggio.

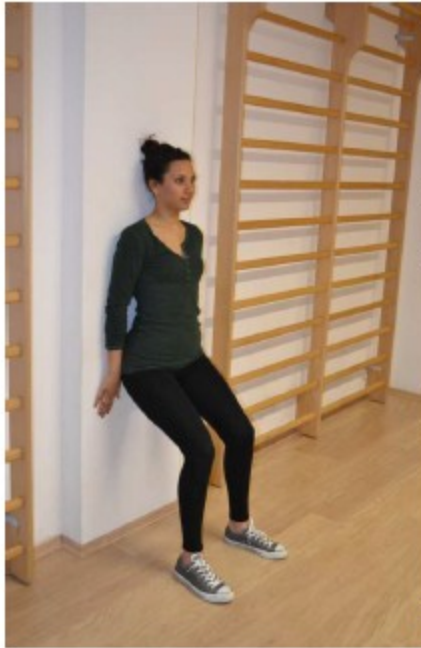
Afferrare con la mano destra la caviglia destra. Flettere la gamba fino ad arrivare ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso.

Si tiene per 10-15 secondi.

Si ripete l'esercizio con la gamba sinistra.



## ESERCIZIO Q: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLE COSCE



Gambe divaricate.

Appoggio del dorso alla parete.

Busto diritto.

Testa diritta rivolta un punto davanti a noi.

Si scivola un po' in basso flettendo le gambe.

Si tiene per 20 secondi.



## ESERCIZIO R: STRETCHING PER I MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA E DEL POLPACCIO

Appoggio del piede ad una altezza di circa 40 cm.

Punta del piede rivolta verso il corpo.

Si flette leggermente il busto in avanti mantenendo distesa la gamba d'appoggio.

Si deve sentire la tensione dei muscoli posteriori della gamba.

Si tiene la posizione per 10-15 secondi.

Si ripete l'esercizio con l'altra gamba