


# Gruppi di cammino

Scalerandi Paola  
Infermiera ASL TO3



# Perché camminare?

Perché rappresenta il modo più facile ed immediato per contrastare le malattie croniche e mantenersi in buono stato di salute.



*Nella fase iniziale è importante sondare le **motivazioni** che portano le persone a camminare e a fare parte di un gruppo di cammino.*

*E' importante instaurare fin da subito un **dialogo** con le persone che sia partecipativo ma nello stesso tempo dimostrare le proprie **competenze***

# I **benefici** del camminare?

**Riduzione** dello stress, ansia, depressione e miglioramento della qualità del sonno

**Riduzione** del colesterolo, glicemia, valori della pressione, obesità, rischio oncologico e cardiovascolare

**Aumento** della resistenza fisica

**Aumento** della mobilità e flessibilità delle articolazioni


**Miglioramento** dell'equilibrio e riduzione delle cadute



## Quanto camminare?

*L'OMS e il ministero della salute consigliano **150 minuti a settimana** (30 minuti al giorno) di esercizio fisico.*

*Si sottolinea che l'attività fisica deve essere di tipo **continuativo e aerobico** (sempre rispettando il 70 % la frequenza cardiaca massima)*






## Come e dove camminare?


*Si consiglia, soprattutto nelle fasi iniziali di utilizzare un percorso chiuso ad anello di circa 400-500 metri che permetta di visualizzare tutti i partecipanti e modulare la velocità in base alle differenti performance individuali*



**Perché camminare?**  
**Quanto camminare?**  
**Come e dove camminare?**




**Miglioramento della salute e delle relazioni**  
**30 minuti al giorno**  
**Gruppi di cammino**





## **Il gruppo di cammino**

**Sono gruppi di persone che spontaneamente si ritrovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito per la durata di circa un'ora**





# IL CONDUTTORE DEL GRUPPO

<b>Accoglie</b>	<b>i partecipanti</b>
<b>Conosce</b>	<b>il percorso</b>
<b>Supervisiona</b>	<b>la camminata</b>
<b>Guida</b>	<b>il gruppo</b>





## Cosa deve sapere e fare

Benefici del camminare (salute e sociali)

Precauzioni per la sicurezza


Attività di riscaldamento e *stretching*

Modalità del cammino

Itinerario della passeggiata

Comunicazione con il gruppo

**Ricordarsi sempre che è  
un gruppo di cammino  
e non una competizione**



Un gruppo di cammino ha bisogno  
di allegria, divertimento, bei  
rapporti di compagnia, percorsi  
sicuri e confortevoli



## Accoglienza

## Puntualità

I partecipanti fanno **affidamento** sul Conduttore del gruppo

## Cordialità

Un **saluto** ed un **sorriso** sono sempre molto graditi



## Nuovi partecipanti

Compilazione scheda di adesione al gruppo

Descrizione dell'attività e del percorso

Particolare attenzione ad eventuali problemi fisici



# Informazione

## Descrizione dell'attività

Itinerario del percorso, tempo occorrente, eventuali soste

## Riscaldamento e rilassamento

Sottolinea la grande utilità di questi esercizi

## Raccomandazioni

Sottolinea che tutti i partecipanti dovranno seguire un ritmo **adatto** alle loro capacità

Avvisa i partecipanti di **interrompere** l'attività e di avvertire in caso di malore





# Sicurezza

## Abbigliamento e calzature

Verifica l'adeguatezza e cerca di **prevenire** eventuali problemi

## Riferimento

Il capo passeggiata indossa **sempre** la pettorina di riconoscimento

## Verifica del percorso

Verifica sempre eventuali cambiamenti avvenuti nel percorso (esempio lavori stradali o condizioni meteo) e valuta modifiche dello stesso per la **sicurezza** dei partecipanti



*E' fondamentale che il conduttore del gruppo sia facilmente **riconoscibile** attraverso pettorine o altri indumenti.*



# Sicurezza

## Posizione nel gruppo

I **due** Conduttori si posizionano all'**inizio** ed alla **fine** del gruppo per osservare l'insorgere di problemi


## Avvisi

Chiede ai partecipanti di avvisare in caso di **abbandono** prima del termine della passeggiata

## Eventuali problemi

Controlla eventuali **segni** di sofferenza e interviene in caso di malore/infortunio (Assistenza o richiesta di aiuto)


*In caso di presenza di un solo conduttore si chiede la **disponibilità** tra i partecipanti a svolgere l'attività di conduttore anche solo in modo **temporaneo**.*






# Al termine del percorso

Controlla che tutti partecipanti siano **presenti** e stiano **bene**  
Ringrazia per la partecipazione e ricorda a tutti data ed ora  
del **prossimo incontro**



Può essere utile capire se l'attività è stata gradita e si  
**possono** raccogliere eventuali suggerimenti



# Differenze cammino/corsa

- Con il cammino vi è in continuo il contatto con il terreno, che si evidenzia con il "doppio supporto".
- Equilibrato lavoro muscolare in varie parti del corpo. Si attiva il 90% della muscolatura



- Nella corsa vi è una maggiore pressione sulle nostre articolazioni.
- Ogni volta che si "atterra" le nostre ginocchia devono sopportare una pressione pari a **3** volte il nostro peso

Esiste differenza tra passeggiata, camminata veloce (Fitwalking), Nordic walking (camminata con bastoncini)





# Abbigliamento

Indumenti **comodi** e non stretti

Vestirsi a **strati** (a cipolla)

Nei periodi caldi **cappello** o protezione per  
la testa



# Calzature

**Comode e flessibili** (di tipo sportivo)

Suola in **gomma** e soletta interna **morbida**

**Sconsigliati** tacchi, sandali, ciabatte o scarponi pesanti

Calze in **fibre naturali** (cotone o lana)



*Le scarpe dovranno consentire l'applicazione corretta della tecnica del cammino*



# Accessori consigliati

Smartphone

Bottiglietta d'acqua (500 ml)

Zainetto o piccolo marsupio



# Accessori sconsigliati

Borsette o tracolle monospalla




# STRUTTURA DELLA CAMMINATA

## Fase di riscaldamento

Camminata **lenta** per 5 minuti

Esercizi di mobilizzazione articolare per 5/10 minuti

## Fase del cammino



Camminata con ritmo **regolare** per 40/45 minuti con un passo che faccia respirare un po' più rapidamente e con un battito cardiaco leggermente accelerato

## Fase di rilassamento



Esercizi di rilassamento e mobilizzazione articolare per 10 minuti

**FASI DEL CAMMINO:**  
60% SUPPORTO, 40% OSCILLAZIONE

...consideriamo il piede sinistro...



**ATTACCO**



**RULLATA**



**APPOGGIO**



**SPINTA**

# Errori possibili:

## 1. LE MANI

- La mano in asse con l'avambraccio
- NO polso "cadente"



## 2. I PIEDI

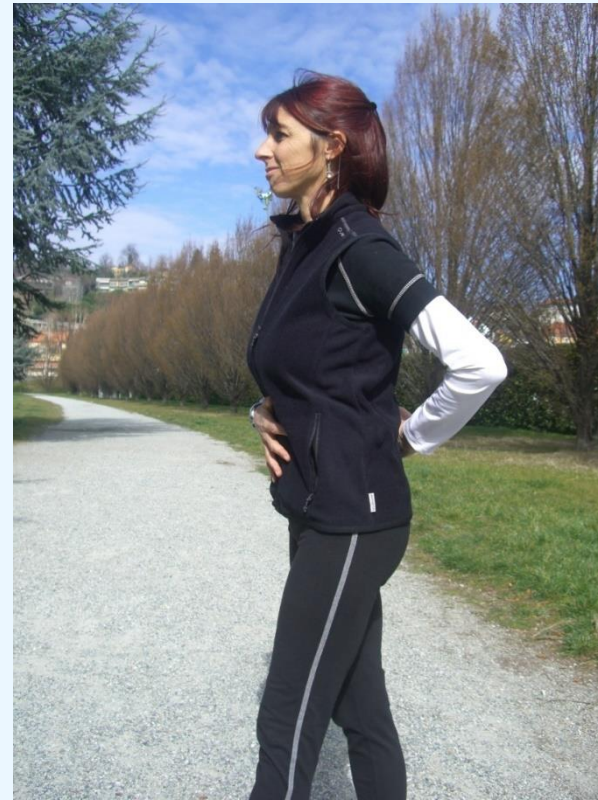
- NO punte rivolte all'esterno ma
- Piedi paralleli





# 3. LA SCHIENA

- NO Iperestensione (Iperlordosi) lombare ma leggera contrazione dei muscoli addominali



# 4. La Postura delle SPALLE

- No contratte ma rilassate



# 5. ALTRI

- Il “Treno” e lo Sguardo...



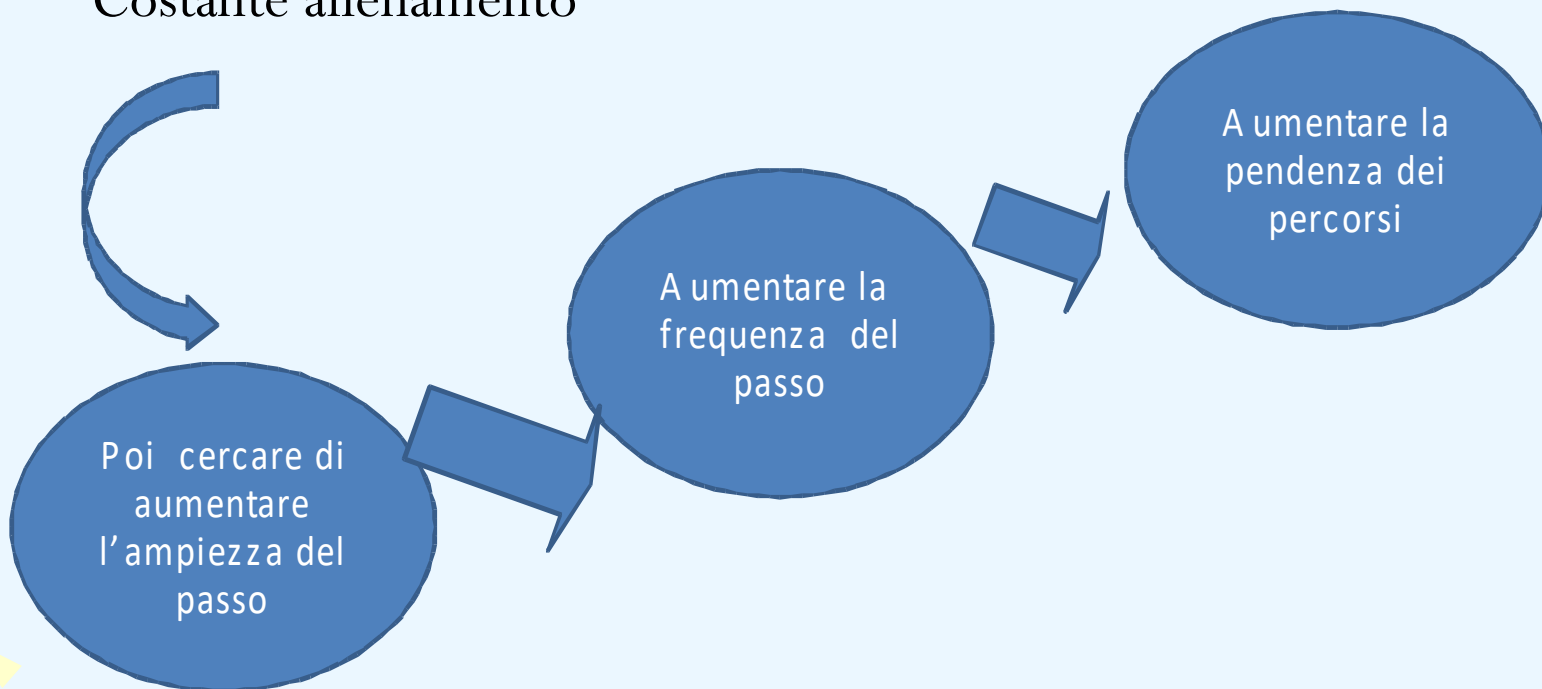
Quando si porta una borsa occorre metterla a tracolla oppure utilizzare uno zaino...




# COME MIGLIORARE LA PERFORMANCE

Misurare la propria ampiezza BASE del passo

Costante allenamento





Per gli esercizi di riscaldamento  
iniziali e di rilassamento finali  
consultare il  
«**Manuale degli esercizi**»  
fornito dall'ASL T03

**E allora... BUONE CAMMINATE!**