



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

*Corso sperimentale
per la formazione di conduttori
di gruppi di cammino
(walking leader)*



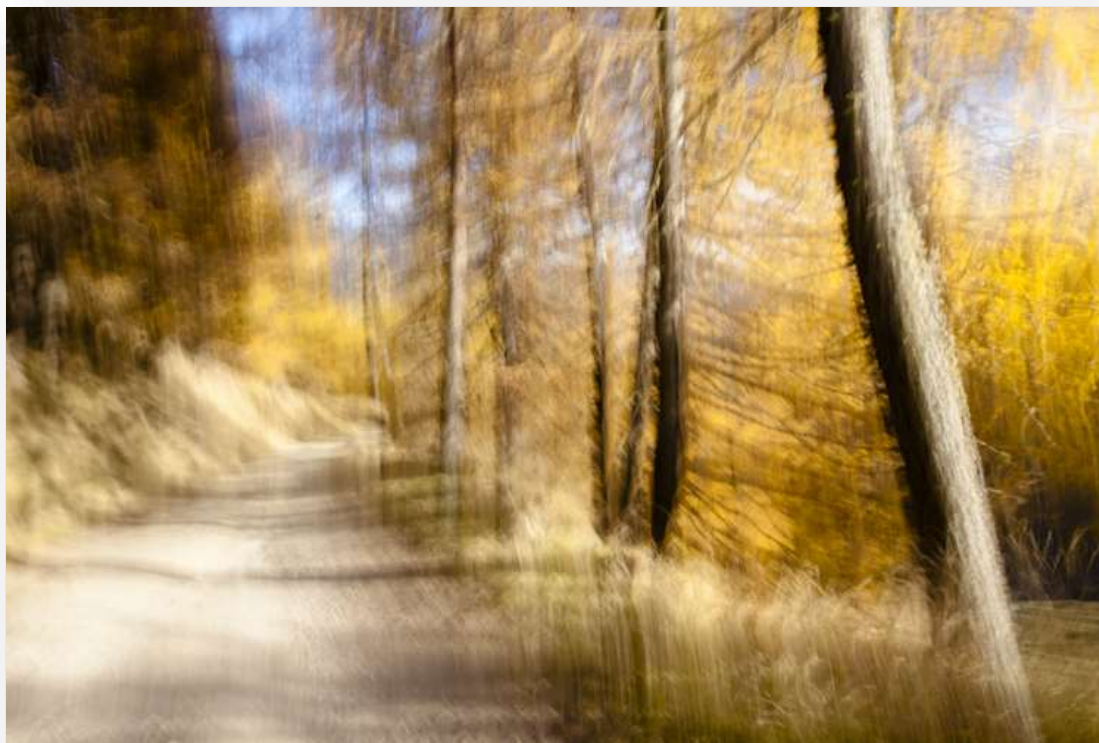
Camminare... un'attività motoria comune a tutti



I benefici dell'attività all'aria aperta a contatto con la natura



Ogni essere ha caratteristiche sue proprie dette anche di “campo vibrazionale” che si muovono con l’energia propria o di altri esseri. Questa energia viene naturalmente assorbita e trasmessa attraverso radiazioni elettromagnetiche che hanno una frequenza, una vibrazione. Il corpo umano, dunque, emette e assorbe energia, “vibrazioni”, così come ogni essere della terra.

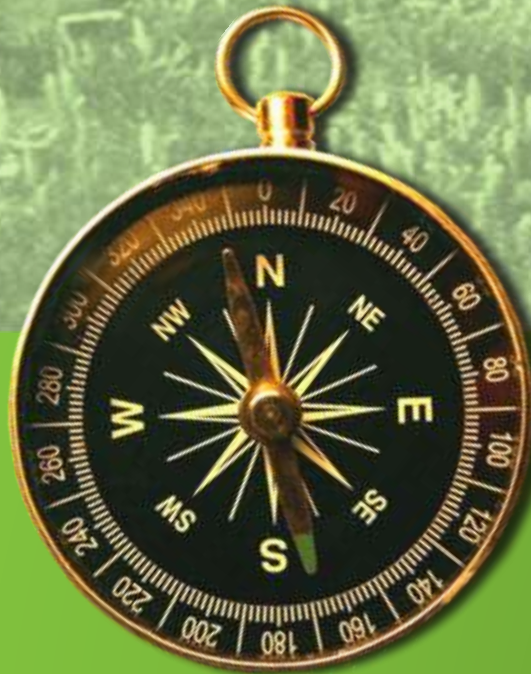


**Camminare fa bene,
camminare BENE fa meglio!**

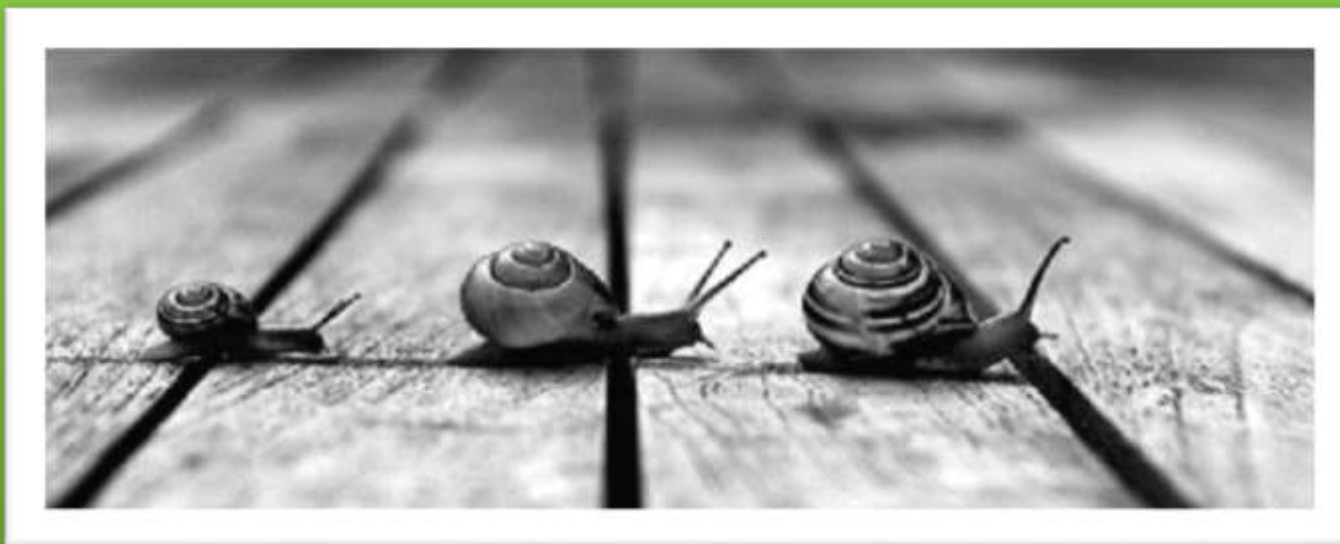


“... quelli che s’innamoran di pratica senza scienza, son come il nocchiero che entra in naviglio, senza timone o bussola, che mai ha certezza dove si vada.”

Leonardo Da Vinci



La tecnica del camminatore



Per raggiungere un qualsiasi obiettivo il percorso
è sempre Un «passo» alla volta!

Il giusto assetto posturale

La **postura** è la posizione che il corpo assume nella vita, ed è corretta quando le varie parti del corpo si dispongono in maniera fisiologica



La forza di gravità



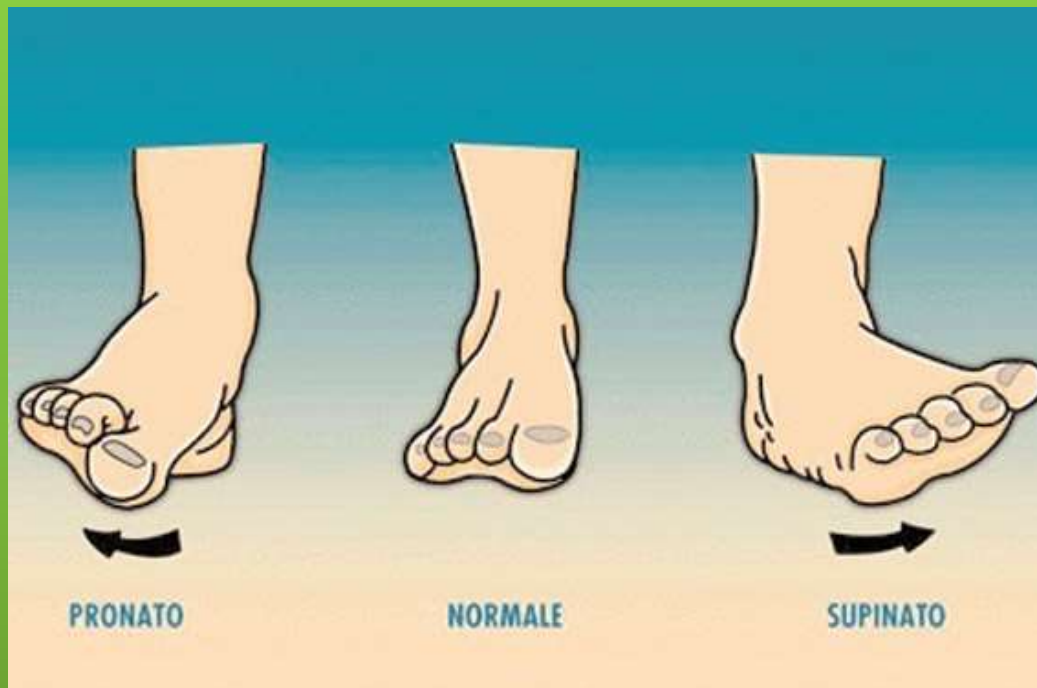
La **postura** è il modo con cui ci opponiamo alla **forza di gravità**

L'identità



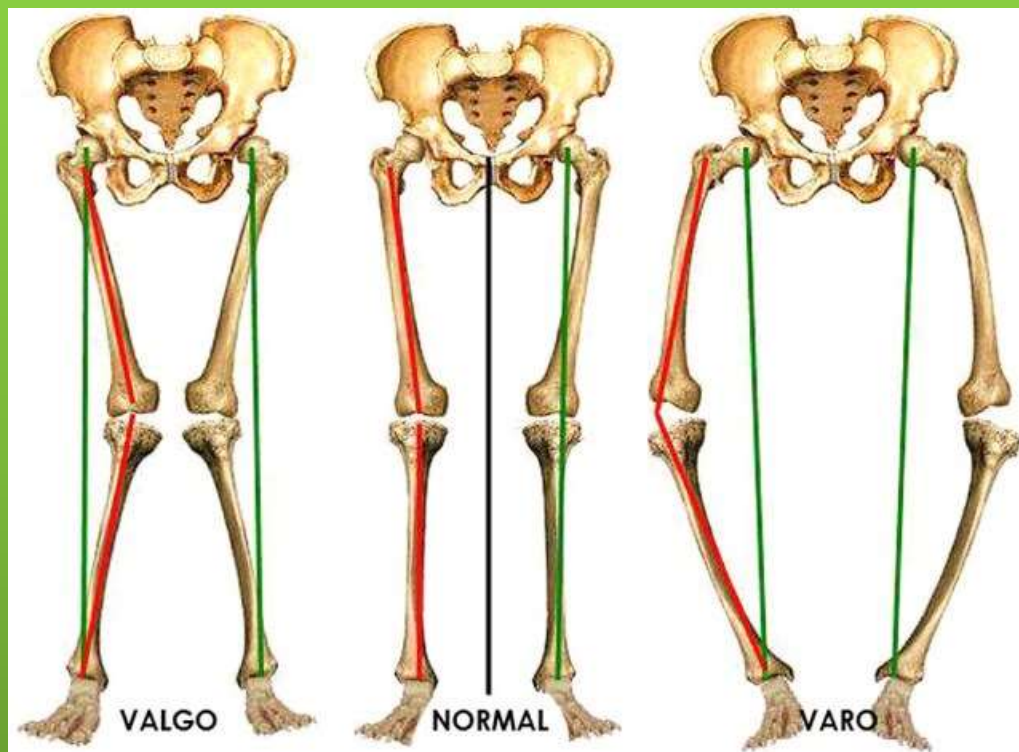
La **postura** nel cammino ci rappresenta.
Esprime la nostra identità, racconta chi
siamo!

La postura e l'appoggio



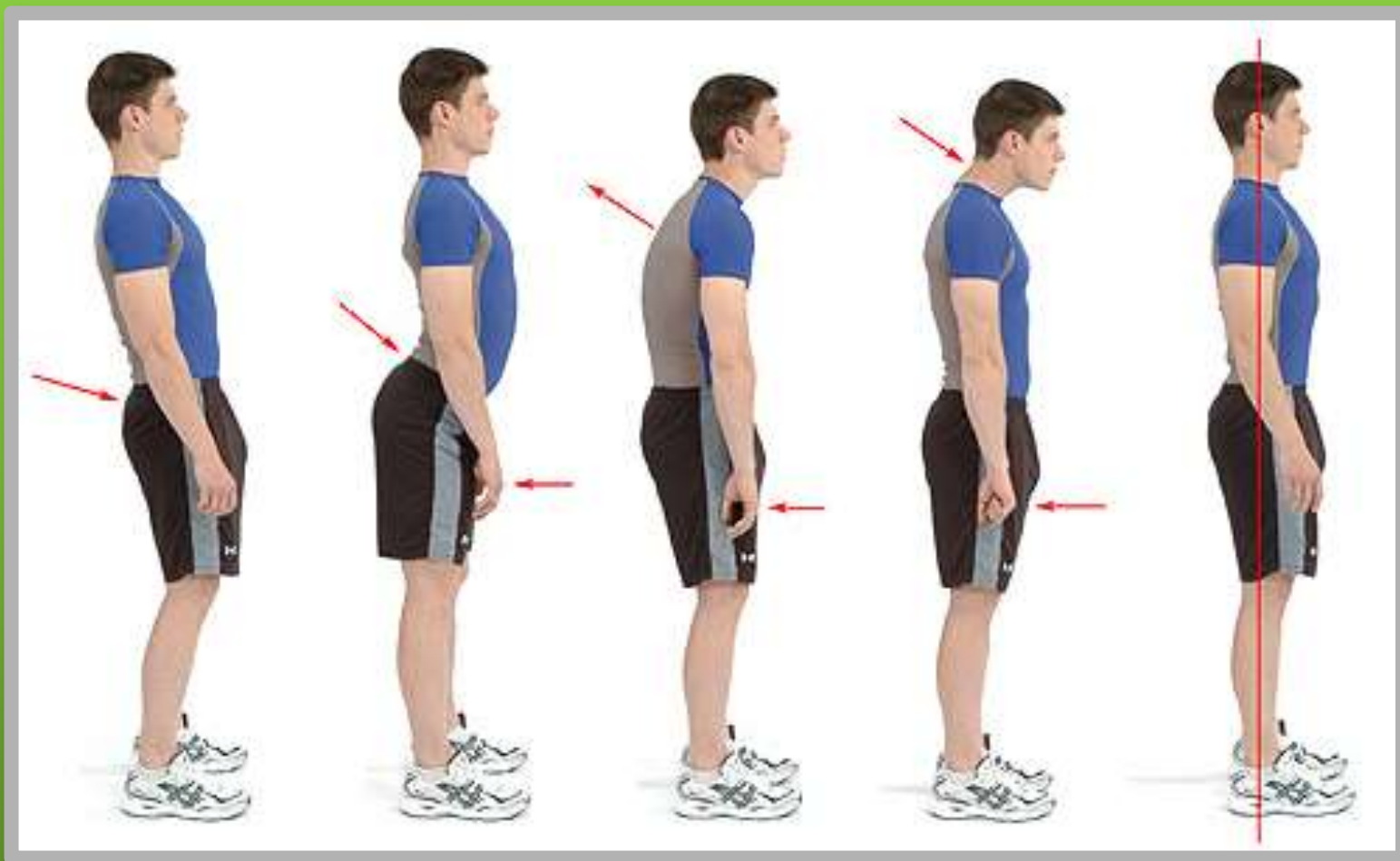
Aderire alla realtà... ognuno di noi ha il suo modo di incontrare il suolo.
Il piede parla del nostro modo.

La postura e l'appoggio



L'appoggio plantare influisce sulla postura di tutto il corpo, iniziando dal ginocchio...

Assetto posturale



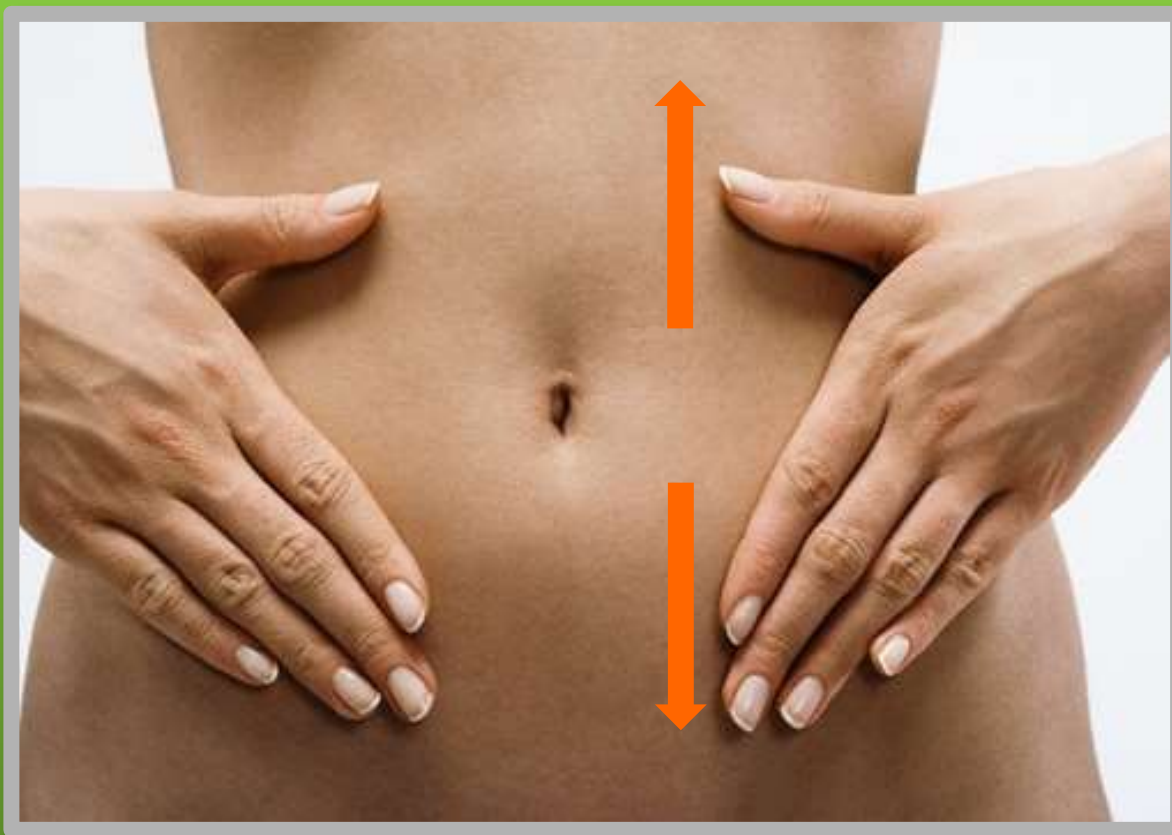
Autoallungamento

Quando camminiamo
immaginiamo che la testa sia
una **“locomotiva”** e tutte le
vertebre siano i vagoni del treno



Assetto posturale corretto

L'importanza di **allontanare** il torace dal bacino



La tecnica

Rullata del piede



La scarpa idonea

La scarpa deve essere comoda e rispettare l'allineamento delle catene ossee.



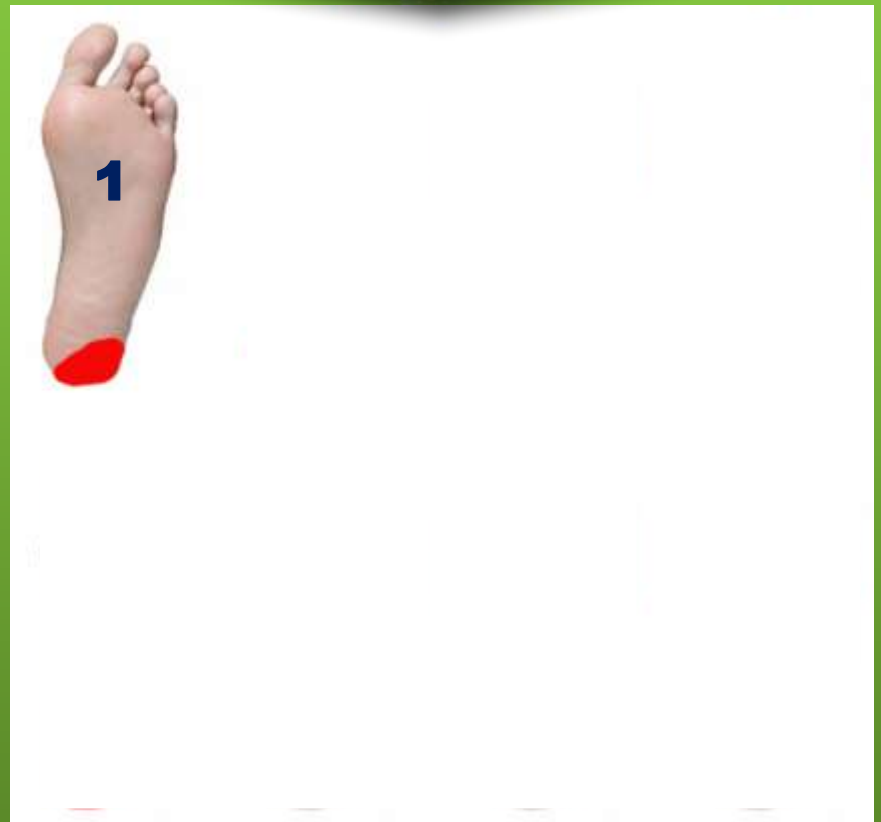
L'appoggio e la spinta

Rinforzo del peroneo e del gastrocnemio per la
salute del piede



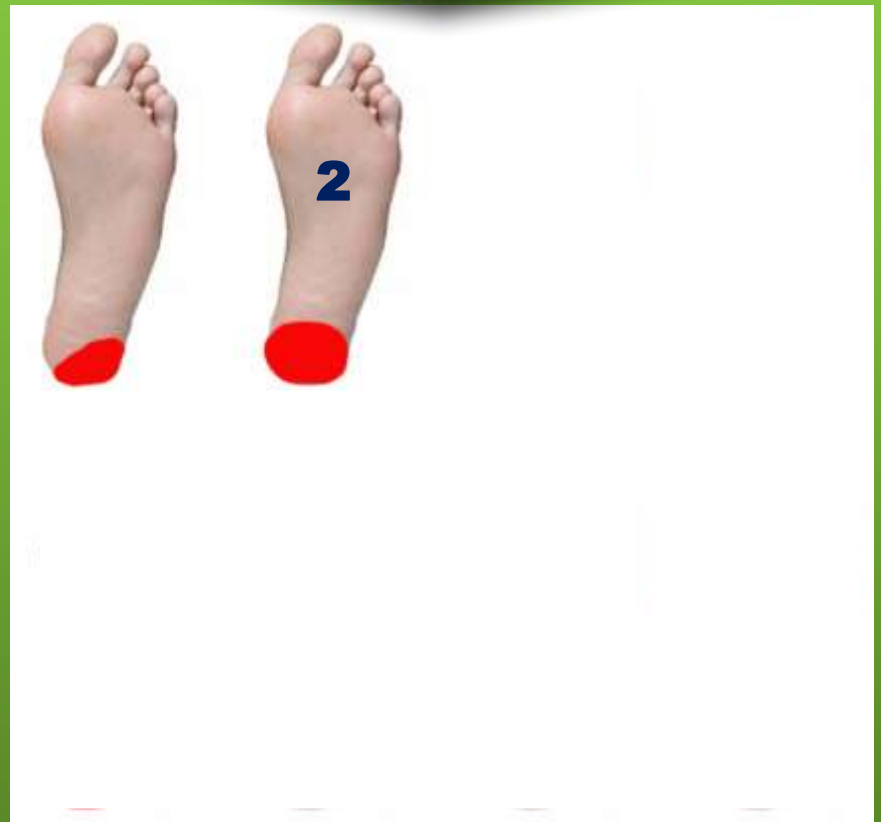
La tecnica

Rullata del piede



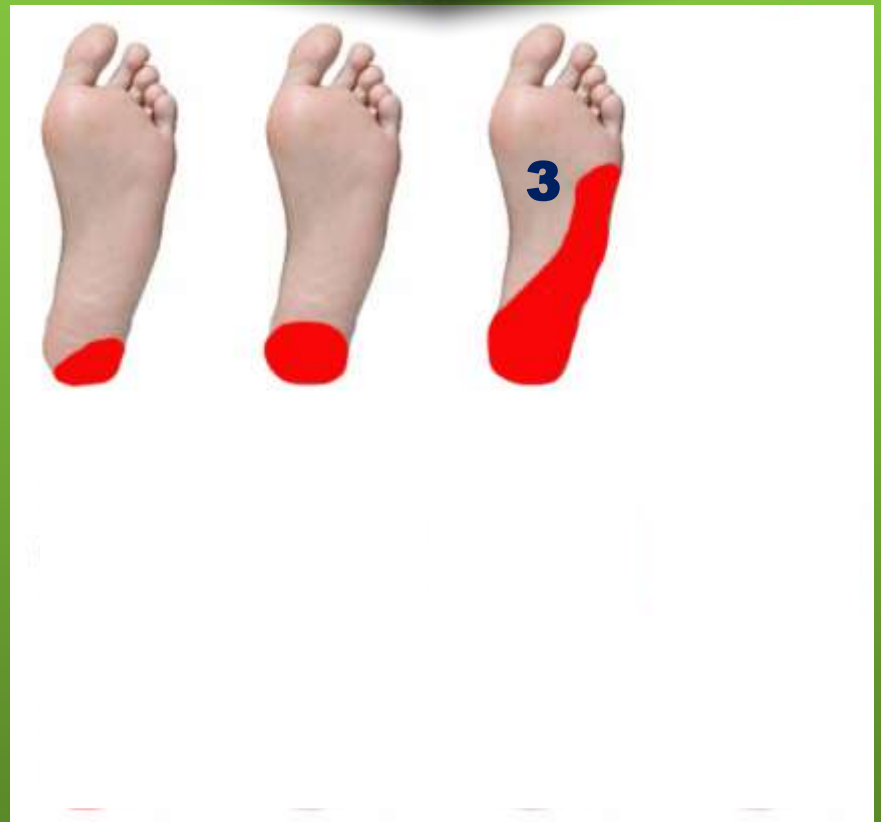
La tecnica

Rullata del piede



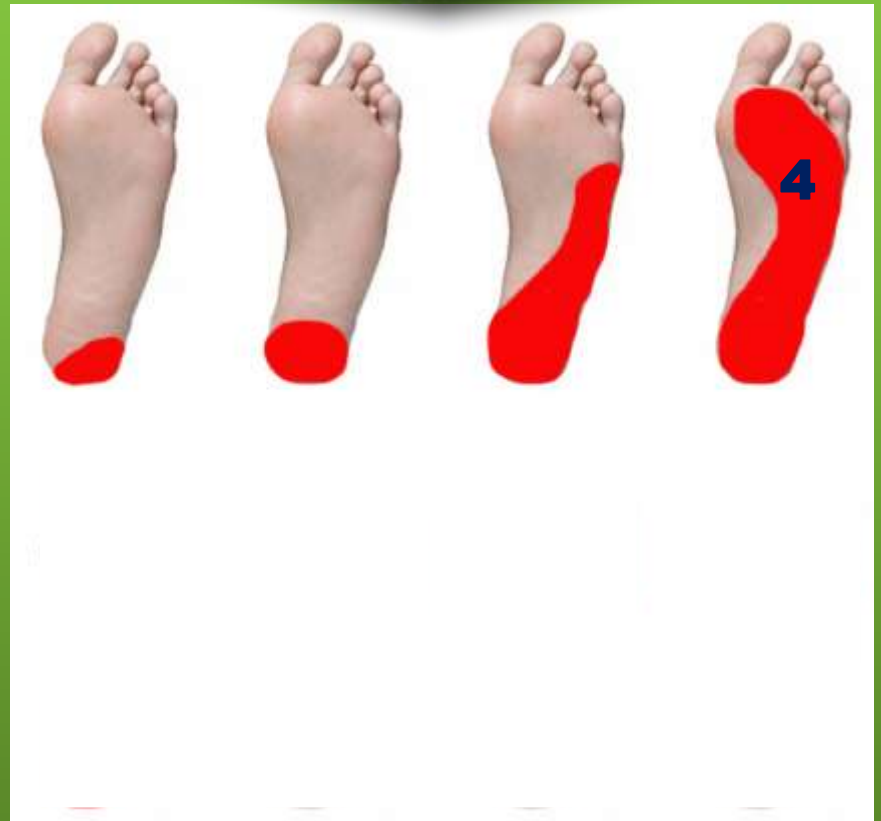
La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



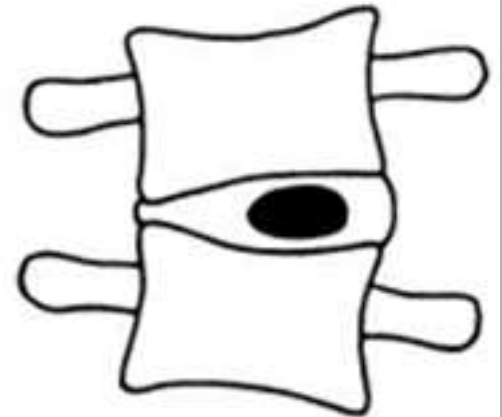
La tecnica

Rullata del piede



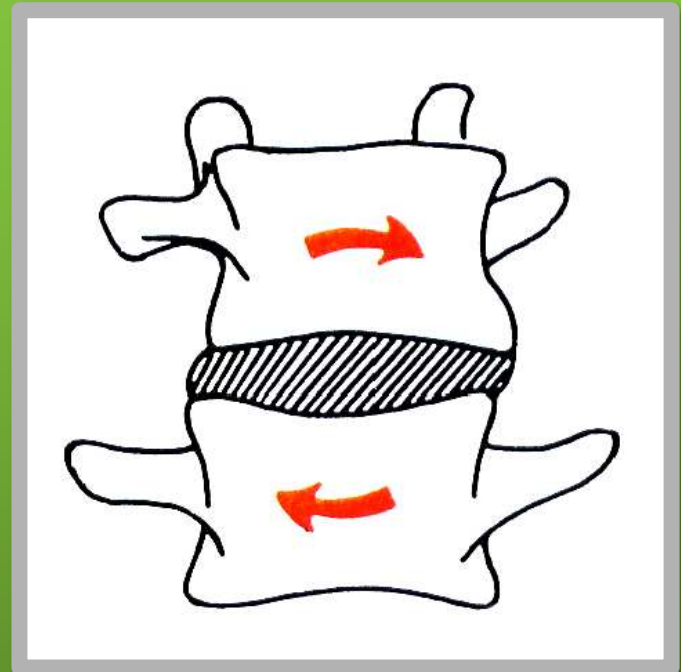
Basculamento del bacino

Permette una **buona ossigenazione** del disco intervertebrale



Avvitamento della colonna

Permette una **buona ossigenazione**
del disco intervertebrale



Il movimento corretto delle spalle



**Scioglie le contratture
della zona
cervicale e
scapolo-omerale**



**Molto
bene !**

Movimento delle spalle

Le braccia oscillano in opposizione alle gambe e le spalle ruotano in opposizione al bacino, mantenendosi basse .





**Buon cammino
A tutti!**