

MANUALE DEI CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO (WALKING LEADER)



a cura di: Roberta Baldi, Ester Bazzali e Adriana Colombo
SSD Epidemiologia ASL 5 “Spezzino”

Versione 1.3 Aprile 2012. Modificata da: “Manuale del walking leader ASL Bergamo



**Liguria
cammina**

INDICE

Introduzione – COME POSSIAMO SOSTENERE UN GRUPPO DI CAMMINO	pag. 3
Capitolo 1 - PERCHE' CAMMINARE?	pag. 4
Capitolo 2 – RACCOMANDAZIONI PER I CONDUTTORI	pag. 5
Capitolo 3 – LA CONDUZIONE DEL GRUPPO	pag. 6
Capitolo 4 – SICUREZZA E PRONTO SOCCORSO	pag. 8
Capitolo 5 – COME INSERIRE PERSONE DISABILI O CON DIFFICOLTÀ NEL GRUPPO?	pag. 9
Allegato 1 – PROTOCOLLO ESECUTIVO CAMMINO ED ESERCIZI	pag. 10
Allegato 2 – DOCUMENTI DI REGISTRAZIONE DELLE ATTIVITA'	pag. 21
RINGRAZIAMENTI	pag. 26

INTRODUZIONE – Come possiamo sostenere un gruppo di cammino?

Questo manuale è stato pensato per migliorare l'attività di coordinamento ed organizzazione dei gruppi di cammino. Sarà utile a fornire tutto quanto c'è da sapere per la formazione dei volontari che si dispongono a diventare degli *walking leader*, cioè dei **conduttori dei gruppi**.

E' importante sottolineare che l'impiego di risorse professionali (esperti) è necessario e opportuno nella fase iniziale di avvio dei gruppi ma può essere molto dispendioso e poco efficace se non viene inteso nella prospettiva di formare risorse che dall'interno dei gruppi diano continuità e ricchezza al processo che viene iniziato.

➤ Leadership



I membri del gruppo guardano al conduttore per essere guidati ed incoraggiati. Quindi la personalità e lo stile del *walking leader* sono importanti nel sostenere l'entusiasmo ed assicurare longevità al gruppo. **Il conduttore dovrebbe mirare a creare un'atmosfera positiva, di reciproca fiducia, ascolto ed attenzione dentro il gruppo. Nel caso in cui all'interno del gruppo ci sia più di un *walking leader* deve esserci reciproco ascolto e**

confronto sulle varie problematiche.

➤ Infrastrutture di cui disporre prima e dopo il cammino

La predisposizione di una "base" per il gruppo dove incontrarsi prima e dopo il cammino è una scelta importante. Può fornire un punto di riferimento sia per il riscaldamento iniziale che per il riscaldamento finale ma può anche essere un valido momento di socializzazione. Questa base dovrebbe essere stabile, frequenti spostamenti possono essere fonte di confusione in quanto i partecipanti possono non sapere più quale è il punto di ritrovo.

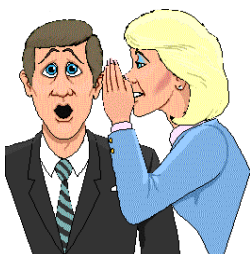
➤ Supervisione periodica con il coordinatore del progetto

Il conduttore (*walking leader*) nella conduzione del progetto, si può avvalere del supporto periodico del gruppo di coordinamento afferente all'ASL 5 spezzino.

➤ Collaborazione tra organizzazioni e la condivisione delle esperienze con altri gruppi

La collaborazione con le organizzazioni di volontariato (AUSER, ANTEAS, ecc.) o con altri enti di genere affine (Università della Terza età, scuole ecc.) può assistere e rafforzare i gruppi di cammino. La condivisione di esperienze e delle capacità in forma di rete con altri gruppi presenti in un certo territorio aumenta il sostegno offerto al gruppo. Inoltre la collaborazione e la condivisione possono dare maggiore visibilità ai gruppi di cammino e aumentare la loro efficacia.

➤ Promozione del programma - Il potere del passaparola



- Se il camminatore è soddisfatto, ne parlerà ai suoi amici, e questa è una delle forme più convincenti di promozione. Incoraggiate sempre i partecipanti a portare un amico, e informate il più possibile sul programma le persone che conoscete o incontrate.
- Cercate opportunità di pubblicizzare l'iniziativa nei dintorni, tenete sempre i volantini a portata di mano durante il percorso, nel caso qualcuno vi chieda informazioni.



Capitolo 1 - PERCHE' CAMMINARE?



➤ Cosa intendiamo per attività fisica

L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative, l'esercizio fisico e lo sport. L'attività fisica fa lavorare il cuore e i polmoni ed è importante ad ogni età. Il cuore e i polmoni sono muscoli e per tenerli in forma occorre un esercizio capace di elevare il ritmo cardiaco per un tempo di 15-60 minuti ogni volta.

L'attività fisica potrebbe includere anche l'esercizio mirato ad avere maggiore forza muscolare, flessibilità delle giunture e maggiore coordinamento nei movimenti.

➤ Perché fare attività fisica – perché camminare?

La letteratura scientifica presenta il cammino come una forma benefica di attività fisica per anziani. Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica. E' un elemento naturale della routine quotidiana; è una manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendiosa.

Non è normalmente necessario applicare test di screening per persone che vogliono iniziare questa attività fisica di moderata intensità, si raccomanda però, a coloro che hanno precedenti problemi di salute di contattare il medico di fiducia prima di iniziare.

L'esercizio fisico regola e induce, negli anziani, un effetto favorevole su tre principali fattori di rischio di caduta cioè l'equilibrio, il tono muscolare e l'osteoporosi. La riduzione del rischio di perdere la mobilità, inoltre, riduce la depressione, rafforza l'autostima ed innalza il tono dell'umore.

➤ Quali benefici posso attendermi dal camminare e dall'essere fisicamente attivo?

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. Il cammino, in particolare, induce 5 tipi di benefici individuali più uno per la comunità:

1. Riduzione del rischio di cadere;
2. Riduzione dei sintomi delle malattie in corso;
3. Maggior senso di benessere fisico e psicologico;
4. Controllo del peso;
5. Impatto favorevole sull'ambiente per un minor uso dei mezzi di trasporto.



Capitolo 2 – RACCOMANDAZIONI PER I CONDUTTORI

Per sentirti più sicuro nel condurre un gruppo di cammino, completa sempre questa lista di verifica:

➤ **Verifica 1 – Andare dal medico**

Incoraggia i nuovi partecipanti a recarsi dal proprio medico prima di iniziare i loro programmi di esercizi, ma ricorda loro che si tratta di attività fisiologica per la quale non occorre certificato medico.

➤ **Verifica 2 – Livello di attività**

Chiedi al nuovo partecipante quale sia il suo attuale livello di attività, o quale attività sia stata raccomandata dal suo medico, per eventuali dubbi informa il coordinatore del progetto dei gruppi di cammino dell'ASL.

➤ **Verifica 3 – Elenco dei partecipanti**

Registra i nominativi e il numero dei partecipanti. Prendi nota dei recapiti dei nuovi iscritti per comunicazioni o eventuali casi di emergenza.

➤ **Verifica 4 – Informa sui dettagli del progetto**

Spiega ad ogni nuovo partecipante gli obiettivi e le modalità operative in uso. Chiarisci a tutte le persone (specie quelle nuove) il tuo ruolo di conduttore e le loro responsabilità come partecipanti, fornisci i tuoi recapiti per contattarti. Usa tutto il materiale messo a disposizione dalla ASL.

➤ **Verifica 5 – Pianifica il percorso della passeggiata**

Programma in anticipo il percorso e il calendario delle uscite. Prima di iniziare un nuovo percorso provalo tu stesso per primo. Sii consapevole dei rischi e dei pericoli che si potrebbero incontrare sul/sui percorso/i. Verifica la disponibilità di bagni, di acqua e dei punti di interesse (spazio per gli esercizi, locali di appoggio, ecc.). Se si hanno dubbi su un nuovo percorso che si intende praticare è possibile consultarsi con il coordinatore del progetto dei gruppi di cammino dell'ASL.

➤ **Verifica 6 – Abbigliamento e sicurezza**

Rammenta alle persone di usare abbigliamento e calzature corretti, e di stare attenti agli oggetti di valore. Il capo di abbigliamento più importante sono le scarpe. Consigliate scarpe che abbiano uno spesso strato di gomma esterno e una soletta soffice su tutta la lunghezza, parte superiore in materiale traspirante (scarpe da *running* disegnate per assorbire gli urti).

➤ **Verifica 7 – Segui le fasi del cammino.**

Ricordati sempre di seguire i suggerimenti e le raccomandazioni per il corretto svolgimento dell'uscita (**ALLEGATO 1** – Protocollo esecutivo cammino ed esercizi).

➤ **Verifica 8 – Non farsi prendere dal panico!**

Nella gestione di eventuali emergenze ricordati le norme di base contenute in questo manuale.

➤ **Verifica 9 – Inserimento persone con difficoltà/disabilità**

Per inserire nel gruppo persone con difficoltà fisiche o disabilità segui i suggerimenti di questo manuale.

➤ **Verifica 10 – Registra i dati da riconsegnare al coordinatore del progetto.**

I report dell'attività svolta sono un importantissimo strumento per valutare l'andamento dell'iniziativa, per correggere eventuali criticità e per potenziare gli aspetti positivi (**ALLEGATO 2** – Report e registri attività).

Capitolo 3 – LA CONDUZIONE DEL GRUPPO

Questo capitolo riguarda i suggerimenti e le raccomandazioni per il corretto svolgimento della seduta quotidiana di esercizio fisico (cammino più esercizi di ginnastica e stretching). E' importante seguirli sempre per rendere piacevole e sicuro il cammino.

➤ Ritmo e velocità

- Cominciare con ritmi lenti, aumentando velocità e distanza in maniera graduale.
- Incrementare la durata della camminata poco per volta, secondo le esigenze, cominciando con tempi brevi fino ad arrivare a 30 a 40 minuti di cammino medio\veloce (vedi schema “**Come arrivare al protocollo definitivo**”)
- Occorre mantenere un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e a un battito cardiaco leggermente accelerato. E' un ritmo di camminata che dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare.

➤ Pianificare la lunghezza del percorso

Ricordando sempre che l'obiettivo finale è quello di praticare un'attività fisica moderata per almeno 30', nella scelta del percorso, della durata e della velocità si può far riferimento alla seguente tavola delle distanze.

Tavola delle distanze nel cammino (valori medi indicativi)

VELOCITA' (Km/ora)	TEMPO		
	10 minuti	20 minuti	30 minuti
BASSA	0,6km	1,2km	1,8km
MEDIA	0,9km	1,8km	2,7km
ALTA	1,1km	2,2km	3,3km

➤ Le fasi suggerite per lo svolgimento dell'attività sono le seguenti:

1. una fase di **riscaldamento**, che comprende un periodo di **5–10 minuti** di esercizi di mobilità articolare per la caviglia (flesso/estensioni, circonduzioni), per i muscoli del collo (flessioni in avanti del capo, inclinazioni laterali, torsioni eseguite lentamente), per le spalle (alzo e abbasso, porto le spalle avanti e indietro, circonduzioni per avanti e per dietro).
2. una fase di **cammino medio-veloce** di **10-15 minuti**.
3. una fase della durata di almeno **15 minuti** di **esercizi** (mobilizzazione generale e bonificazione di arti superiori e inferiori, muscolatura dorsale, per i fianchi esercizi specifici per l'equilibrio) (vedi **ALLEGATO 1**).



3



**Liguria
cammina**

4. una fase di **cammino medio-veloce** di **10-15 minuti** (vedi tabella seguente) che termina con qualche esercizio respiratorio come defaticamento.

N.B.: Per arrivare a seguire il “protocollo” del progetto (30’ di cammino veloce in due frazioni da 15’ ciascuno precedute da riscaldamento e da esercizi di scioglimento e stretching) occorre seguire una certa gradualità in base al livello di attività fisica di ciascun partecipante. A titolo indicativo si può prendere ad esempio la seguente tabella di incremento graduale dell’attività fisica in un periodo di due mesi.

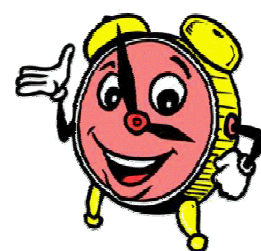
Come arrivare al “protocollo” definitivo

(da: National Inst. of Diabetes, Digestive, Kidney Dis. www.niddk.nih.gov/health/nutrit/walking/walkingbro/walking)

Settimana	Cammino lento	Cammino veloce	Cammino lento	Totale
1	5’	5’	5’	15’
2	5’	8’	5’	18’
3	5’	11’	5’	21’
4	5’	14’	5’	24’
5	5’	17’	5’	27’
6	5’	20’	5’	30’
7	5’	23’	5’	33’
8	5’	26’	5’	36’
9	5’	30’	5’	40’

➤ Stabilire gli orari

- Considerare le stagioni. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all’inverno, per evitare la calura.
- Scegliete un orario che potete mantenere con regolarità
- Tenete conto di quali sono, in generale, gli orari preferenziali per una camminata-benessere.



➤ Gli esercizi

Ricordarsi che tutti gli esercizi proposti dal protocollo esecutivo sono molto semplici e mai pericolosi se fatti seguendo le istruzioni.



**Liguria
cammina**

Capitolo 4 – SICUREZZA E PRONTO SOCCORSO

Concetti generali di sicurezza per il conduttore e i partecipanti

L'invecchiamento comporta cambiamenti fisiologici dei quali occorre tener conto quando si intraprende un'attività fisica

- prima di iniziare il programma di cammino, ai partecipanti viene suggerito di consultare il proprio medico di fiducia per eventuali consigli, specialmente in caso di prolungata inattività o problemi medici.
- Iniziare gradualmente.
- Effettuare sempre riscaldamento, stretching e raffreddamento.
- Bere molta acqua prima, durante e dopo l'attività fisica.
- Non intraprendere l'attività in caso di malessere o ferite.
- In caso di passeggiate all'aperto proteggersi dal sole, con indumenti appropriati cappello e filtro solare.
- Evitare di camminare nelle ore più calde della giornata.
- Tenere conto dell'ambiente circostante mentre si cammina.
- Per esempio se si svolge l'attività all'aperto, attenzione alle strade trafficate, agli altri camminatori ciclisti ecc..
- Su passaggi commerciali, attenzione agli addetti delle pulizie, alle pavimentazioni scivolose, ai carrelli, alle insegne dei negozi in luoghi diversi, ai cartelli indicatori.
- Incoraggiare i partecipanti ad essere realistici riguardo alle proprie abilità e livelli di efficienza fisica, proporre obiettivi gradualmente e costruire gradualmente i diversi livelli di capacità del cammino.
- Controllare il proprio gruppo e assicurarsi che tutti i partecipanti completino il percorso o vi abbiano informato dell'intenzione di ritirarsi prima della conclusione.
- Incoraggiare i partecipanti a camminare con chi ha lo stesso passo. Questo può giovare a chi è meno in forma e ha bisogno di fare delle pause di riposo.
- **Portare con sé un cellulare o conoscere la collocazione dei telefoni pubblici nella zona.**



- **Portare sempre il kit di pronto soccorso in dotazione.**
- **Sospendere l'attività in caso di dolore al petto, malessere o sensazione di essere sotto pressione, vertigini, capogiri, nausea.** In questi casi mantenere la calma ed eventualmente chiamare il 118.

Capitolo 5 – COME INSERIRE SOGGETTI DISABILI O CON DIFFICOLTÀ NEL GRUPPO DI CAMMINO?

Le persone disabili, come chiunque altro, possono desiderare ed aspettarsi di partecipare con i propri amici, familiari o badanti. Qui di seguito ci sono diversi punti di cui tu puoi prendere nota come walking leader se qualcuno dei membri del tuo gruppo è un disabile.

- Sapere in anticipo chi parteciperà:
 - *quali sono le sue necessità? Se non sei sicuro, verifica con lui o con chi lo assiste*
- Percorri l'itinerario in anticipo così da sapere quali siano i mezzi a disposizione, i potenziali ostacoli e le opportune alternative.
- I potenziali ostacoli possono comprendere:
 - *rami che sporgono, riflessi, superfici riflettenti, ambienti rumorosi.*
 - *Rischio di inciampare – superfici irregolari, bacche, ramoscelli, gradini.*
- Pendenza, non più ripida di 1:14 (pendenze inferiori al 7% circa)
- Fai attenzione ai sentieri stretti e ai passaggi laterali
- Se si tratta di una camminata al chiuso, che la superficie del pavimento sia stabile e non scivolosa per permettere facilità di accesso agli utilizzatori di sedie a rotelle.

Se possibile, inserire nel tuo percorso di cammino i seguenti requisiti.

- ▶ Percorsi di cammino continuativi accessibili e larghi 1m (meglio 1,20 m).
- ▶ Fermate per la sosta , dove sia possibile ristorarsi, dove ci sia ombra, dove siano accessibili bagni per uomini e donne.
- ▶ Itinerari che siano ben illuminati, con chiari cartelli indicatori e protetti dalle intemperie.
- ▶ Percorsi con indicatori tattili sulla superficie del terreno, bordi dei percorsi con colori contrastanti, gradini e variazioni di dislivello uniformi.

Questo non solo renderà possibile ad una persona disabile far parte del tuo gruppo di cammino, ma potrà essere di beneficio per tutto il gruppo.

Comunicare con un disabile non è diverso che comunicare con chiunque altro. In termini generali:

- ▶ Ascolta la persona
- ▶ Mantieni un contatto con gli occhi
- ▶ Stai attento al linguaggio corporeo di una persona
- ▶ Parla chiaramente e con naturalezza
- ▶ Attendi risposta alle domande
- ▶ Guarda la persona e non l'handicap
- ▶ Evita un linguaggio incomprensibile
- ▶ Non parlare con qualcuno a bassa voce
- ▶ Se non sei sicuro di quello che è stato detto, chiedi alla persona di ripeterlo.

Organizzazione del gruppo

Dove sarà possibile il percorso sarà circolare in modo che ognuno potrà seguire il proprio ritmo.

Comunque la presenza di due operatori garantisce che tutto il gruppo arrivi a destinazione.

IMPORTANTE: il primo giorno che si effettuerà il percorso il conduttore dovrà prendere il tempo di percorrenza. Nell’arco di due mesi si auspica un miglioramento del 15%, dopo 4 mesi del 20%

Le associazioni daranno gli spazi e l’appoggio dei registri e materiali

ATTIVITA’

Gli incontri saranno caratterizzati da tre momenti:

1. partenza camminando per circa 1KM E 800 M seguendo la scheda dei tempi di percorrenza
2. arrivo in uno spazio verde dove si può proporre attività specifica
3. ritorno camminando fino alla partenza

INIZIO: presentazione dell’attività con l’esplicitazione degli obiettivi generali che si intendono trattare.

1. Svolgere un’attività piacevole in compagnia
2. Prevenzione alle cadute

OBIETTIVO generale 1

Esiste un corretto approccio metodologico didattico che serve in modo specifico a favorire il processo di socializzazione.

Caratteristiche dell’operatore

Per realizzare nella pratica questo obiettivo l’operatore deve:

- Possedere capacità di osservazione, riconoscimento linguaggio non verbale (contatto visivo, postura, elementi paralinguistici, tensioni muscolari, ritmi corporei, espressione del volto)
- Saper decodificare i comportamenti motori e gestire consapevolmente le funzioni comunicative
- Possedere conoscenze inerenti alla comunicazione empatica e all’ascolto attivo
- Riconoscere stereotipi e pregiudizi comportamentali
- Conoscere le dinamiche di gruppo e le leadership

(consulta il testo “Argento vivo” C. Barbera, ed. Il Libraccio, Genova dicembre 2004, pp.131)

Metodologia e didattica

Il processo di socializzazione può essere favorito adottando strategie idonee.

Si parte dal presupposto che per star bene con gli altri bisogna innanzitutto star bene con se stessi.

Quindi bisogna stimolare una maggior consapevolezza di sé e delle proprie capacità motorie per acquisire maggior fiducia nelle proprie potenzialità ed essere più disponibili al dialogo motorio.

- Esercizi di percezione del proprio schema corporeo da fermi ed in movimento
- Esercizi in cerchio per mano
- Esercizi in piccoli gruppi
- Esercizi in coppia
- Attività ludica

Le proposte operative dovranno sempre partire dal semplice per arrivare al complesso gradualmente, lasciando la possibilità ad ognuno di scegliere quella più adatta alle proprie capacità.

Correzione degli errori

È di fondamentale importanza per due motivi:

1. si vuole instaurare un buon rapporto col singolo dandogli l'aiuto giusto
2. molti anziani non fanno esercizi da tanti anni e, se ripresi singolarmente, si mortificano e si sentono in difficoltà nei confronti degli altri

Quindi le prime volte l'insegnante osserva il gruppo partecipando all'attività (è importante per l'imitazione oltre che per dimostrare la propria partecipazione). Quando si individuano gli errori si può interrompere l'esercizio e far rilevare con l'esempio pratico quali sono le posizioni scorrette, facendo poi vedere la differenza con il movimento esatto (apprendimento per contrasto).

Se l'errore persiste, l'insegnante continua a condurre il gruppo con la voce e passa vicino ad ognuno dando a tutti piccoli suggerimenti, corregge gli errori e rafforza gli apprendimenti corretti. Questo aumenta l'autostima, fa sentire più partecipi e più sicuri; l'attività diventa più piacevole.

OBIETTIVO generale 2: PREVENZIONE ALLE CADUTE

Si realizza attraverso i seguenti obiettivi specifici:

- EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO
- MOBILITA' ARTICOLARE SEGMENTARIA E GLOBALE
- PROPRIOCEZIONE
- EDUCAZIONE RESPIRATORIA
- TONIFICAZIONE MUSCOLARE
- COORDINAZIONE E PRECISIONE DEL MOVIMENTO
- RILASSAMENTO

In realtà è molto difficile lavorare su un solo obiettivo perché molto spesso in uno stesso esercizio vengono coinvolte diverse capacità coordinative e condizionali (equilibrio, forza, velocità, coordinazione, resistenza alla fatica, tonicità muscolare).

SEQUENZA ESERCIZI DALLA TESTA

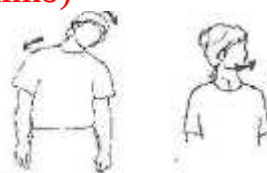


AI PIEDI



ESERCIZIO 1 (questo esercizio può essere messo per ultimo)

Esercizi per il tratto cervicale (flessioni, inclinazioni e torsioni del capo, movimento di "Totò")



ESERCIZIO 2 (Respirazione)

Percezione delle 4 fasi della respirazione (inspirazione, apnea inspiratoria, espirazione, apnea espiratoria). INSPIRO lentamente in 4 tempi, APNEA (trattengo il respiro) 2 tempi, ESPIRO lentamente in 4 tempi, APNEA (mantengo i polmoni vuoti) 2 tempi.

ESERCIZIO 3

In cerchio: alzo e abbasso le spalle 10 volte

Eseguo 10 circonduzioni delle spalle per avanti e 10 per dietro



ESERCIZIO 4

In cerchio, mani alle spalle. Stendo gli arti superiori

10 volte avanti, 10 volte in alto, 10 volte in fuori, 10 volte in basso.



ESERCIZIO 5

In cerchio: mani alle spalle. Descrivo con i gomiti un cerchio il più ampio possibile eseguendo 10 circonduzioni degli arti superiori per avanti/ alto/ dietro/ basso e 10 circonduzioni per dietro/ alto/ avanti/ basso.



ESERCIZIO 6

In cerchio: braccia avanti a candelabro (angoli retti). Gli avambracci, i gomiti e le mani sono uniti. Mantenendo la posizione degli arti superiori, li porto in fuori INSPIRANDO, e li unisco avanti ESPIRANDO per 10 volte



ESERCIZIO 7

Mani alla nuca gomiti in fuori: spingo i gomiti indietro contraendo la muscolatura dorsale INSPIRANDO, e ritorno ESPIRANDO per 10 volte



ESERCIZIO 8

In cerchio per mano, gambe divaricate semipiegate, braccia in alto: inclino il busto avanti ESPIRANDO, e ritorno a busto eretto braccia in alto INSPIRANDO

ESERCIZIO 9

La catena del marinaio: in cerchio per mano. Semipiego la gamba dx e poi la sx 20 volte cercando di coordinare la mia azione a quella degli altri. Il movimento è ritmico.



ESERCIZIO 10

In cerchio per mano.

Fletto il ginocchio destro (dx) in fuori lateralmente 10 volte. Poi il sinistro (sx) 10 volte.

Lascio le mani dei compagni ed eseguo lo stesso esercizio con la dx 10 volte e con la sx 10 volte andando in appoggio monopodalico cioè su un solo piede.



ESERCIZIO 11

In cerchio per mano.

Fletto il ginocchio destro (dx) al petto 10 volte. Poi il sinistro (sx) 10 volte.

Lascio le mani dei compagni ed eseguo lo stesso esercizio con la dx 10 volte e con la sx 10 volte andando in appoggio monopodalico cioè su un solo piede (flettendo un arto inferiore al petto, aiutandosi con gli arti superiori ognuno a seconda delle proprie possibilità).



ESERCIZIO 12

In cerchio per mano.

Fletto il ginocchio dx al petto ed eseguo 10 circonduzioni dell'arto inferiore per fuori descrivendo un cerchio col ginocchio per avanti/fuori/dietro. Idem con il sx 10 circonduzioni.

Uguale: la circonduzione parte però da dietro/fuori/avanti. 10 circonduzioni con il dx e 10 circonduzioni con il sx.



ESERCIZIO 13

Esercizi specifici per l'articolazione della caviglia (tibio-tarsica: tacco-punta 10 volte, circonduzioni 10 volte in un senso e 10 volte nell'altro)

Appoggio la punta del piede dx a terra e descrivo 10 cerchi con il tallone in un senso e 10 nell'altro
Uguale col piede sx.

ESERCIZIO 14

In cerchio dapprima per mano

Piedi paralleli, passo normale (larghezza delle spalle). Sposto il peso del corpo avanti e indietro lentamente, sentendo la diversa pressione nella pianta del piede. 5 volte.

Uguale a dx e a sx 5 volte tenendo però i piedi uniti.

In cerchio per mano: piedi uniti. Sollevo i talloni da terra 10 volte. Sollevo l'avampiede da terra portando il peso del corpo sui talloni 10 volte.

Sollevo i talloni da terra e rimango in equilibrio sulle punte per alcuni secondi (parto da 10 secondi, poi aumento). Idem in equilibrio sui talloni.

Tutto uguale senza aiuto dei compagni.



ESERCIZIO 15 (Sequenze equilibrio dinamico)

Scegliere ogni volta alcune delle seguenti sequenze di equilibrio dinamico, tenendo conto della difficoltà progressiva e del tempo necessario per l'esecuzione.

Tutte le andature possono essere eseguite dapprima nello spazio in ordine sparso, poi su una riga lunga almeno 5 metri.

1. Cammino sulla riga
2. Cammino sulla riga, eseguo $\frac{1}{2}$ giro e ritorno al punto di partenza
3. Cammino sulla riga, eseguo un giro completo e proseguo
4. Cammino a occhi chiusi facendomi guidare (con due mani e poi con una mano)
5. Cammino a occhi chiusi da solo con l'assistenza del walking leader
6. Cammino sulla riga flettendo il ginocchio al petto ad ogni passo
7. Cammino sulla riga sulle punte, sui talloni, lateralmente
8. Cammino stendendo l'arto inferiore destro avanti, lateralmente, indietro. Fisso la posizione mantenendola alcuni secondi. Idem stendendo l'arto inferiore sinistro.



ESERCIZI A COPPIE (si possono inserire nella sequenza Testa→Piedi o in quella Piedi→Testa)

ESERCIZIO 16

A coppie di fronte per mano: ognuno alza la gamba dx verso sinistra e poi la sx verso dx contemporaneamente



ESERCIZIO 17

A coppie di fronte, gambe divaricate, mano sx con mano sx: porto l'arto superiore dx teso indietro sul piano trasverso (avanti/ fuori/ dietro) INSPIRANDO, ritorno in avanti ESPIRANDO cambiando mano. 10 volte.



ESERCIZIO 18

A coppie: orizzontale prono (a pancia in giù)

A turno uno fa assistenza all'altro.

Mantenere la posizione a partire da 10 secondi; poi aumento progressivamente.

Stesso esercizio muovendo lentamente braccia e gamba in tutte le direzioni cercando di non perdere l'equilibrio (vedi foto a lato)



ESERCIZI DI STRETCHING (inserire nella sequenza Testa→Piedi o in quella Piedi→Testa)

ESERCIZIO 19

Stretching con appoggio per gli arti inferiori

Impugno la caviglia cercando di tenere il tallone più vicino possibile al gluteo. Il ginocchio flesso è adiacente al ginocchio della gamba portante.



ESERCIZIO 20

Stretching arti inferiori da seduto.

Una gamba tesa e l'altra piegata (piede a terra), fletto in avanti il busto cercando di raggiungere il piede con le mani.



Liguria
cammina

SEQUENZA ESERCIZI DAI PIEDI



ALLA TESTA



ESERCIZIO 1

In cerchio dapprima per mano

Piedi paralleli, passo normale (larghezza delle spalle). Sposto il peso del corpo avanti e indietro lentamente, sentendo la diversa pressione nella pianta del piede. 5 volte.

Uguale a dx e a sx 5 volte tenendo però i piedi uniti.



In cerchio per mano: piedi uniti. Sollevo i talloni da terra 10 volte. Sollevo l'avampiede da terra portando il peso del corpo sui talloni 10 volte.

Sollevo i talloni da terra e rimango in equilibrio sulle punte per alcuni secondi (parto da 10 secondi, poi aumento). Idem in equilibrio sui talloni.

Tutto uguale senza aiuto dei compagni.

ESERCIZIO 2

Esercizi specifici per l'articolazione della caviglia (tibio-tarsica:tacco-punta 10 volte, circonduzioni 10 volte in un senso e 10 volte nell'altro)

Appoggio la punta del piede dx a terra e descrivo 10 cerchi con il tallone in un senso e 10 nell'altro

Uguale col piede sx.

ESERCIZIO 3

In cerchio per mano.

Fletto il ginocchio destro (dx) in fuori lateralmente 10 volte. Poi il sinistro (sx) 10 volte.

Lascio le mani dei compagni ed eseguo lo stesso esercizio con la dx 10 volte e con la sx 10 volte andando in appoggio monopodalico cioè su un solo piede.



ESERCIZIO 4

In cerchio per mano.

Fletto il ginocchio destro (dx) al petto 10 volte. Poi il sinistro (sx) 10 volte.

Lascio le mani dei compagni ed eseguo lo stesso esercizio con la dx 10 volte e con la sx 10 volte andando in appoggio monopodalico cioè su un solo piede (flettendo un arto inferiore al petto, aiutandosi con gli arti superiori ognuno a seconda delle proprie possibilità).



ESERCIZIO 5

La catena del marinaio: in cerchio per mano. Semipiego la gamba dx e poi la sx 20 volte cercando di coordinare la mia azione a quella degli altri. Il movimento è ritmico.



ESERCIZIO 6 (Respirazione)

Percezione delle 4 fasi della respirazione (inspirazione, apnea inspiratoria, espirazione, apnea espiratoria). INSPIRO lentamente in 4 tempi, APNEA (trattengo il respiro) 2 tempi, ESPIRO lentamente in 4 tempi, APNEA (mantengo i polmoni vuoti) 2 tempi.

ESERCIZIO 7

In cerchio per mano, gambe divaricate semipiegate, braccia in alto: inclino il busto avanti ESPIRANDO, e ritorno a busto eretto braccia in alto INSPIRANDO

ESERCIZIO 8

In cerchio, mani alle spalle. Stendo gli arti superiori

10 volte avanti, 10 volte in alto, 10 volte in fuori, 10 volte in basso.



ESERCIZIO 9

In cerchio: alzo e abbasso le spalle 10 volte

Eseguo 10 circonduzioni delle spalle per avanti e 10 per dietro



ESERCIZIO 10

In cerchio: mani alle spalle. Descrivo con i gomiti un cerchio il più ampio possibile eseguendo 10 circonduzioni degli arti superiori per avanti/ alto/ dietro/ basso e 10 circonduzioni per dietro/ alto/ avanti/ basso.



ESERCIZIO 11

In cerchio: braccia avanti a candelabro (angoli retti). Gli avambracci, i gomiti e le mani sono uniti. Mantenendo la posizione degli arti superiori, li porto in fuori INSPIRANDO, e li unisco avanti ESPIRANDO per 10 volte



ESERCIZIO 12

Mani alla nuca gomiti in fuori: spingo i gomiti indietro contraendo la muscolatura dorsale INSPIRANDO, e ritorno ESPIRANDO per 10 volte



ESERCIZIO 13

In cerchio per mano, gambe divaricate semipiegate, braccia in alto: inclino il busto avanti ESPIRANDO, e ritorno a busto eretto braccia in alto INSPIRANDO

ESERCIZIO 14 (Sequenze equilibrio dinamico)

Scegliere ogni volta alcune delle seguenti sequenze di equilibrio dinamico, tenendo conto della difficoltà progressiva e del tempo necessario per l'esecuzione.

Tutte le andature possono essere eseguite dapprima nello spazio in ordine sparso, poi su una riga lunga almeno 5 metri.

1. Cammino sulla riga
2. Cammino sulla riga, eseguo $\frac{1}{2}$ giro e ritorno al punto di partenza
3. Cammino sulla riga, eseguo un giro completo e proseguo
4. Cammino a occhi chiusi facendomi guidare (con due mani e poi con una mano)
5. Cammino a occhi chiusi da solo con l'assistenza del walking leader
6. Cammino sulla riga flettendo il ginocchio al petto ad ogni passo
7. Cammino sulla riga sulle punte, sui talloni, lateralmente
8. Cammino stendendo l'arto inferiore destro avanti, lateralmente, indietro. Fisso la posizione mantenendola alcuni secondi. Idem stendendo l'arto inferiore sinistro.

ESERCIZIO 15 (questo esercizio può essere messo per primo)

Esercizi per il tratto cervicale (flessioni, inclinazioni e torsioni del capo, movimento di "Totò")



ESERCIZI A COPPIE (si possono inserire nella sequenza Testa→Piedi o in quella Piedi→Testa)

ESERCIZIO 16

A coppie di fronte per mano: ognuno alza la gamba dx verso sinistra e poi la sx verso dx contemporaneamente



ESERCIZIO 17

A coppie di fronte, gambe divaricate, mano sx con mano sx: porto l'arto superiore dx teso indietro sul piano trasverso (avanti/ fuori/ dietro) INSPIRANDO, ritorno in avanti ESPIRANDO cambiando mano. 10 volte.



ESES

ESERCIZIO 18

A coppie: orizzontale prono (a pancia in giù)

A turno uno fa assistenza all'altro.

Mantenere la posizione a partire da 10 secondi; poi aumento progressivamente.

Stesso esercizio muovendo lentamente braccia e gamba in tutte le direzioni cercando di non perdere l'equilibrio (vedi foto a lato)



ESERCIZI DI STRETCHING (inserire nella sequenza Testa→Piedi o in quella Piedi→Testa)

ESERCIZIO 19

Stretching con appoggio per gli arti inferiori

Impugno la caviglia cercando di tenere il tallone più vicino possibile al gluteo. Il ginocchio flesso è adiacente al ginocchio della gamba portante.



ESERCIZIO 20

Stretching arti inferiori da seduto.

Una gamba tesa e l'altra piegata (piede a terra), fletto in avanti il busto cercando di raggiungere il piede con le mani.



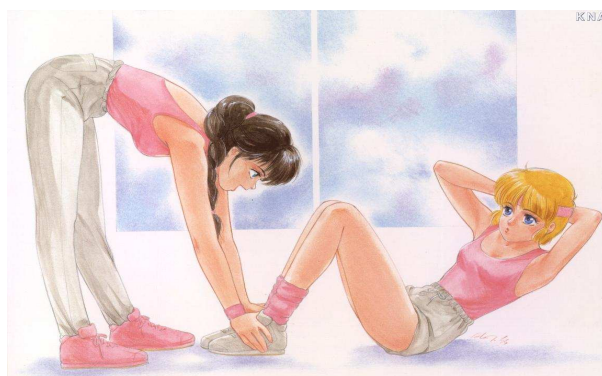
Suggerimenti per i conduttori del gruppo di cammino:
gli esercizi andranno eseguiti iniziando una volta “dalle braccia”...



...e una volta dalle “gambe”



BUON LAVORO !!!



**Liguria
cammina**

ALLEGATO 2 - Documenti di registrazione delle attività svolte

DOCUMENTAZIONE PER IL CONDUTTORE (WALKING LEADER)

1. **Registro mensile presenze** (registrare presenze e assenze partecipanti e condizioni meteo **ad ogni uscita** e riconsegnare alla fine di ogni mese)
2. **Richiesta di iscrizione con informativa privacy e consenso alla partecipazione.**
3. **Questionario di gradimento** (facoltativo)

Gruppo.....
Conduttore.....
Mese..... Anno.....

--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

**** Il conduttore deve indicare la presenza del partecipante con la crocetta in corrispondenza del nome e della data in cui si svolge l'attività; se la persona è assente mettere **A****

Richiesta di iscrizione “Gruppi di Cammino”

DATI DEL PARTECIPANTE

Cognome.....Nome.....

Data di nascitaResidente in (Via/Piazza).....

CittàProv.Tel.

Medico di famiglia: Dr./Dr.ssa.....

Composizione familiare:

☐ vive da solo ☐ con coniuge o compagno ☐ con figli
☐ con altri familiari ☐ con altri

Frequenta centri per anziani ☐ sì ☐ no

Frequenta attività sportive o ricreative organizzate ☐ sì ☐ no

Frequenta attività sportive o ricreative in proprio ☐ sì ☐ no

INFORMATIVA AI SENSI DEL D.LGS.196/2003:

La informiamo che i dati raccolti verranno trattati e conservati secondo correttezza e utilizzati esclusivamente a fini della partecipazione al progetto dei “Gruppi di Cammino”. Non saranno oggetto di comunicazione né di diffusione.

Si informa inoltre che il titolare del trattamento è l’ASL5 “Spezzino” via XXIV Maggio 139 La Spezia

Consenso al trattamento sì ☐ no ☐

Consenso a comunicare la partecipazione al medico di famiglia sì ☐ no ☐

CONSENSO ALL’UTILIZZO DI FOTO E FILMATI

Al fine di promuovere l’iniziativa “Liguria cammina”, oltre alla preparazione e pubblicazione di locandine, brochure e pieghevoli, la ASL 5 Spezzino può pubblicizzare il progetto anche attraverso la divulgazione di materiale fotografico e di video con il coinvolgimento anche degli utenti che aderiranno al progetto “Liguria cammina”. Poiché fotografie e immagini che la ritraggono potranno essere oggetto di diffusione, è necessario acquisire il Suo consenso all’utilizzo delle medesime.

Io sottoscritto/a.....dichiaro di essere stato informato sulle finalità dell’iniziativa “Liguria cammina” e di aver preso visione e compreso l’informativa sopra riportata e redatta ai sensi dell’art. 13 D. Lgs. 196/2003 e pertanto esprimo il mio consenso al trattamento dei miei dati personali, consistenti nell’utilizzo e nella diffusione della mia immagine tramite materiale fotografico e/o video, per le sole finalità di promozione dell’iniziativa “Liguria cammina”.

Data..... Firma interessato.....



CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

L'attività fisica, purché moderata e regolare comporta molti benefici per la salute e il benessere delle persone e aiuta a prevenire molte malattie croniche e a limitare il rischio di cadute.

Per le persone sedentarie è però necessario che l'aumento dell'attività fisica quotidiana avvenga con la necessaria gradualità.

La presenza di lievi problemi di salute, come ad esempio l'ipertensione, l'eccesso di peso, il comune "mal di schiena", non costituiscono una controindicazione nei confronti del gruppo di cammino, che promuove un'attività di tipo ludico - ricreativo.

In ogni caso, se ritiene di avere qualche dubbio in merito ad eventuali controindicazioni dovute a motivi sanitari, ed in particolare se ha qualche problema di salute più importante, o non ancora stabilizzato, è opportuno che chieda consiglio al suo medico di fiducia, che saprà indicarle le modalità più opportune per la pratica dell'attività fisica.

Per quanto riguarda il rischio di banali incidenti, come scivolare o "prendere una storta", il cammino – essendo un'attività di tipo fisiologico - non presenta rischi maggiori rispetto alle comuni attività della vita quotidiana.

Consapevole di quanto sopra indicato, io sottoscritto chiedo di partecipare al gruppo di cammino e dichiaro di essere stato informato che, se ho problemi di salute, prima di aderire a tale attività devo rivolgermi al mio medico di fiducia per eventuali consigli. Inoltre dichiaro di assumermi personalmente ogni responsabilità inerente eventuali imprevedibili infortuni che potessero verificarsi nel corso dell'attività inerente il gruppo di cammino.

Data _____

Firma _____

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO

Si richiede cortesemente di compilare il seguente questionario, assolutamente anonimo, segnando con una crocetta la risposta che ritiene più adeguata a ogni domanda.

1. Da quanto tempo partecipa almeno una volta alla settimana ai gruppi di cammino?

- ☐ meno di 2 mesi
- ☐ tra 2 e 4 mesi
- ☐ più di 4 mesi

	per niente	poco	molto	moltissimo
1. Le piace / la diverte?				
2. La fa sentire fisicamente bene?				
3. La fa sentire psicologicamente bene?				
4. Le causa disagio?				
5. A parte il cammino praticato nel Gruppo, ha aumentato il cammino nella sua vita di tutti i giorni?				

6. Com'è venuto a conoscenza dell'iniziativa? (è possibile più di una risposta)

- ☐ volantini o manifesti
- ☐ medico di base
- ☐ medico specialista (diabetologo, cardiologo)
- ☐ giornali
- ☐ radio
- ☐ internet
- ☐ ne ha sentito parlare in incontri di vario tipo (università della terza età, associazioni...)
- ☐ grazie all'invito di altre persone
- ☐ altro.....

Grazie per aver compilato il questionario

Le informazioni acquisite saranno utilizzate per migliorare l'attività dei Gruppi di cammino

Data

.....





Liguria cammina

Due passi
insieme per
guadagnare
salute



RINGRAZIAMENTI

Si desidera ringraziare le insegnanti Erika Albani¹, Virginia Cattoi², Sara Conti² e la Dr.ssa Patricia Fortini dell'ASL 3 "Genovese" per i suggerimenti nella stesura di questo manuale e la Prof.ssa Cristina Barbera² per aver messo integralmente a disposizione il protocollo esecutivo degli esercizi da lei stessa elaborato e per la revisione critica del testo.

¹ UISP- La Spezia

² Università degli Studi di Genova – Corso di Laurea in Scienze Motorie