

U.O.S. Medicina dello Sport

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

## **GRUPPI DI CAMMINO**

**Attività fisica in compagnia .... per  
guadagnare salute divertendosi**



## **PICCOLO MANUALE DEL WALKING LEADER**



## INDICE

1.	PERCHE' E' IMPORTANTE CAMMINARE? .....	4
2.	QUALI BENEFICI SI OTTENGONO DAL CAMMINARE E DALL'ESSERE ATTIVI? .....	5
2.1.	Più benefici per la salute .....	5
2.2.	Meno rischio di ammalarsi .....	6
3.	COME FUNZIONA UN GRUPPO DI CAMMINO ? .....	7
4.	FORMAZIONE DEI WALKING LEADER.....	8
4.1.	Competenze personali del Walking Leader (Capo Camminata) .....	8
4.2.	Impegni del Capo Camminata .....	9
5.	L'INFORMAZIONE .....	11
6.	VALUTAZIONE .....	12
7.	STRUTTURA CAMMINATA .....	13
7.1.	Quanto e' opportuno camminare? .....	14
7.2.	..A quale passo? A passo sostenuto. ....	14
7.3.	..E a quale velocità ? .....	15
8.	COME ORGANIZZARE GLI INCONTRI? .....	15
8.1.	Stabilire gli orari .....	15
8.2.	Stabilire il punto di ritrovo .....	16
9.	SCEGLIERE L'ITINERARIO TENENDO CONTO DEL GRUPPO TARGET .....	17
10.	RENDERE LA CAMMINATA SICURA .....	18
11.	CHE COSA INDOSSARE? .....	19
11.1.	Abbigliamento.....	19
11.2.	Calzature .....	19
12.	CONCETTI GENERALI DI SICUREZZA PER IL CONDUTTORE E I PARTECIPANTI .....	20
13.	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO .....	22
14.	ESERCIZI DI POTENZIAMENTO.....	25
15.	ESERCIZI DI STRETCHING .....	26





Per **gruppo di cammino** si intende un'attività organizzata, nella quale un insieme di persone si ritrova, due o tre volte alla settimana, per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano, sotto la guida di un conduttore (walking leader), interno al gruppo e appositamente addestrato.

## 1. PERCHE' E' IMPORTANTE CAMMINARE?

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per prevenire e contrastare malattie comunemente causate da stili di vita non corretti. E' dimostrato che sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.



Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta, infatti, una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone.

Normalmente, per iniziare un'attività fisica di moderata intensità non è necessario effettuare alcun esame né produrre certificato medico.

A coloro che abbiano preesistenti problemi di salute, si raccomanda, invece, di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.



## 2. QUALI BENEFICI SI OTTEGGONO DAL CAMMINARE E DALL'ESSERE ATTIVI?

Un'attività fisica regolare contribuisce a farci sentire meglio attraverso:

- + Riduzione dello stress e dell'ansietà: alcune sostanze, le endorfine, rilasciate nell'organismo durante l'attività fisica inducono un senso di benessere e migliorano anche la qualità del sonno;
- + Riduzione della tendenza a depressione, anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali;
- + Aumento dell'autostima e della capacità di attenzione;
- + Aumento dell'autonomia personale e della cura di sé (capacità di badare a se stessi).



### 2.1. Più benefici per la salute

Camminare migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale:

- Aumenta la capacità di compiere lavoro fisico;
- Accresce l'aspettativa di vita e riduce il rischio di morte prematura; alcuni studi hanno dimostrato che pensionati che camminano per più di 3 chilometri ogni giorno vivono più a lungo;
- Aumenta il grado di mobilità e la flessibilità delle articolazioni;
- Riduce del 40% la perdita di motilità legata all'età;

➤ Migliora la qualità del sonno.

L'attività fisica, se svolta tutta la vita, si dimostra legata alla riduzione del rischio per la malattia di Alzheimer.



## 2.2. Meno rischio di ammalarsi

Si è osservato che l'esercizio fisico regolare si associa a:

- ✓ Riduzione del 50% del rischio di malattie cardiovascolari. Durante l'attività fisica anche il cuore "si allena" e questo lo rende "più forte" e in grado di pompare maggiore quantità di sangue con minore sforzo;
- ✓ Maggiore densità, e quindi forza, delle ossa. Il sorreggere il peso corporeo e l'azione meccanica dei muscoli stimola la rigenerazione delle ossa da parte delle cellule deputate alla ricostruzione. E' questa la ragione per cui, insieme al cammino, sono raccomandati alcuni esercizi di rafforzamento muscolare;
- ✓ Riduzione fino al 40% del rischio di manifestare alcune forme tumorali;
- ✓ Riduzione del 50% del rischio di manifestare diabete (di tipo 2). L'esercizio contribuisce anche a controllare i livelli di zucchero nel sangue;
- ✓ Riduzione del rischio d'ictus. L'ictus è infatti più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare;

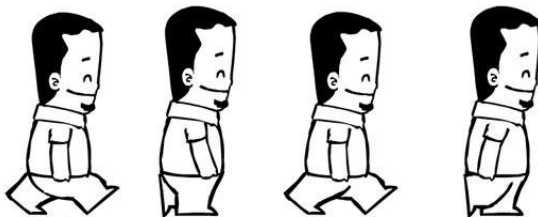
- ✓ Riduzione del 30% dell'incidenza di pressione alta (ipertensione);
- ✓ Riduzione del colesterolo "cattivo" (LDL) e aumento del colesterolo "buono" (HLD);
- ✓ Riduzione del 50% dell'incidenza di obesità.

### 3. COME FUNZIONA UN GRUPPO DI CAMMINO ?

Un Gruppo di Cammino decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti scegliendo la base di partenza, la cadenza settimanale e l'orario degli incontri. Nel fare questo tiene conto della sicurezza dell'itinerario e della stagione.

Durante il cammino ogni persona appartenente al gruppo è libera di stabilire la lunghezza del tragitto e la velocità di percorrenza, in base alle proprie attitudini e condizioni fisiche.

Per favorire la diffusione a livello locale dell'iniziativa sarebbe opportuno che ciascun gruppo comunicasse al coordinatore dei Gruppi di Cammino, ove presente, (solitamente un rappresentante dell'ente locale) giorni e orari delle uscite.





## 4. FORMAZIONE DEI WALKING LEADER

Per poter svolgere in maniera ottimale l'attività sarebbe opportuno che, all'interno del Gruppo, una o più figure si assumessero l'impegno di fare da guida nell'attività di cammino, di organizzare gli incontri, di concordare il percorso, di stimolare le persone a partecipare, di creare un clima accogliente e piacevole.

### 4.1. Competenze personali del Walking Leader (Capo Camminata)

Un Walking Leader (WL) per poter svolgere al meglio il suo ruolo di conduttore, dovrebbe idealmente possedere le seguenti competenze:

- Buone abilità comunicative per saper comunicare con un'ampia varietà di persone.
- Saper accogliere i nuovi arrivati, facilitare la relazione e la conoscenza con gli altri partecipanti.
- Far sentire a proprio agio e tenere il gruppo coeso.
- Saper rendere l'attività un'occasione sociale divertente e piacevole. Essere attento al benessere e alle diverse necessità delle persone.
- Saper trasmettere entusiasmo senza essere invadente.
- Essere affidabile e puntuale.
- Saper motivare e stimolare a camminare.
- Saper affrontare le situazioni che si presentano.
- Avere buone capacità organizzative.
- Essere aggiornato sulle attività svolte.

Inoltre il capo camminata dovrebbe essere facilmente riconoscibile all'interno del gruppo (indossando preferibilmente giubbotti o inserti a alta visibilità) e avere l'accortezza di verificare che tutti i partecipanti riescano a completare in maniera agevole il percorso, senza lasciare indietro nessuno.



#### 4.2. Impegni del Capo Camminata

- ❖ Trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare la passeggiata.
- ❖ Mantenere i contatti con il responsabile del programma.
- ❖ Proporre itinerari della lunghezza giusta e interessanti.
- ❖ Scegliere percorsi sicuri e poco trafficati (pochi attraversamenti, semafori).
- ❖ Organizzare momenti aggreganti ricreativi (es. cene sociali, escursioni, ecc.).

In occasione di ogni camminata ad ogni incontro, il capo camminata ha i seguenti compiti che riguardano l'accoglienza:

- ✚ Arriva in tempo per accogliere chi arriva presto;
- ✚ Accoglie singolarmente e con affabilità ogni persona;
- ✚ Presenta i nuovi partecipanti;
- ✚ Si assicura che abbiano compilato correttamente la scheda di adesione avendo ben compreso che ognuno partecipa al gruppo di cammino sotto la propria totale responsabilità;
- ✚ Prende nota nei dettagli dei contatti (per eventuale emergenza);
- ✚ Chiede l'attuale livello di attività o quale attività sia stata raccomandata dal medico curante;
- ✚ Registra il numero dei partecipanti all'uscita.



## 5. L'INFORMAZIONE

Il Capo Camminata:

- Informa il gruppo in merito al percorso della giornata: lunghezza, tempi della passeggiata, eventuali attività sociali previste;
- Sottolinea l'importanza degli esercizi di riscaldamento/rilassamento;
- Avvisa i partecipanti di rimanere all'interno del gruppo, di camminare a un ritmo consono alle proprie capacità;
- Incoraggia le persone a marciare in coppia con persone che hanno lo stesso passo in modo da non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso;
- Avvisa i partecipanti di interrompere immediatamente la camminata o gli esercizi qualora avvertano disturbi di qualunque tipo (nausea, vertigini, eccessiva stanchezza, dolore o senso di pesantezza al petto, dolori o crampi muscolari, significativa mancanza di respiro).



## A conclusione del percorso il capo camminata:

- ☀ Controlla che tutti abbiano concluso il percorso e si sentano bene;
- ☀ Ringrazia le persone per aver partecipato;
- ☀ Suggerisce loro di portare alla prossima uscita un amico o un familiare;
- ☀ Ricorda la data e l'ora del prossimo incontro.

Anche questo è un momento da sfruttare per la socializzazione. Può essere utile raccogliere le impressioni sulla camminata con eventuali suggerimenti oppure effettuare comunicazioni su iniziative d'interesse per il gruppo.

## 6. VALUTAZIONE

Può risultare utile registrare le presenze alle uscite su un'apposita scheda.

E' opportuno, infatti, prevedere un resoconto sull'andamento delle uscite del gruppo, da presentare al responsabile del programma, registrando il numero dei partecipanti e i loro giudizi sull'esperienza.



## 7. STRUTTURA CAMMINATA

La camminata dovrebbe durare massimo 45/60 minuti e dovrebbe prevedere sostanzialmente tre fasi:

### ◆ 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 capo passeggiata fa eseguire ai partecipanti gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti.

### ◆ Fase del cammino:

Si continua a camminare a un ritmo medio/veloce per circa 30 minuti; il capo camminata regola l'andatura in modo che si adatti a tutto il gruppo.

### ◆ Fase di rilassamento:

Si termina con 5 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare. Naturalmente al capo camminata è data ampia libertà di modificare lo schema indicato che rappresenta solo una traccia su come sviluppare l'attività.

Viene lasciata libertà ai conduttori di adattare le attività alle esigenze che emergeranno dai seguenti parametri:

- Condizione fisica dei partecipanti;
- Tipo di percorso;
- Periodo stagionale;
- Sviluppo del programma di esercizi pianificato.

## 7.1. Quanto e' 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.

Comunque camminare, anche poco, è sempre meglio di niente. Idealmente tutti giorni, o almeno 5 giorni alla settimana.



## 7.2. ..A quale passo? A passo sostenuto.

Per passo sostenuto si intende un passo ad un'intensità che mira ad ottenere benefici per la salute. Questa intensità è diversa per ognuno e varia a seconda di sesso, età e livello di allenamento.

Per sapere come regolarsi per camminare a passo sostenuto si deve percepire:

- ☒ Un leggero aumento della respirazione;
- ☒ Un leggero aumento della sudorazione;
- ☒ Un leggero aumento del battito cardiaco;
- ☒ Essere comunque in grado mantenere una conversazione.

### 7.3. ..E 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).

## 8. COME ORGANIZZARE GLI INCONTRI?

### 8.1. Stabilire gli orari

L'orario di svolgimento e la frequenza settimanale degli incontri vengono scelti liberamente in base alla propensione dei partecipanti. Spesso le persone preferiscono l'inizio o la fine della giornata, quando c'è ancora luce.



Va considerata comunque la stagione. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno, per evitare le ore più calde. Generalmente è preferibile camminare prima dell'imbrunire, anche se non indispensabile, tanto è vero che esistono Gruppi di Cammino nella fascia serale per andare incontro alle esigenze di chi lavora.

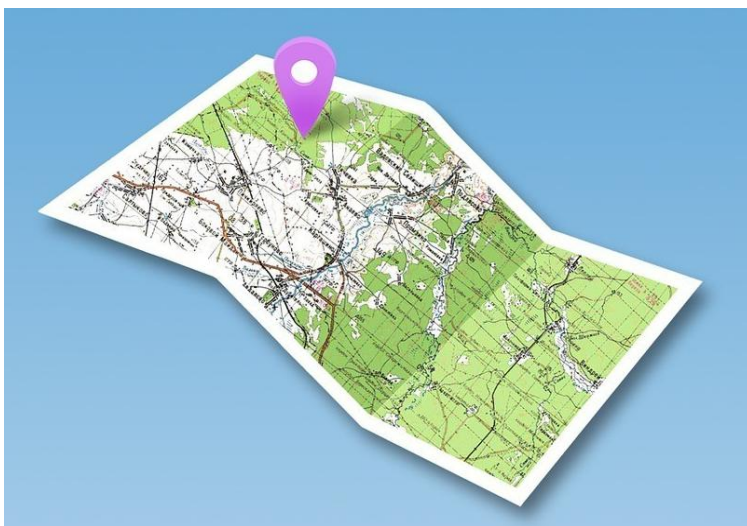


## 8.2. Stabilire il punto di ritrovo

Il Gruppo si può tranquillamente radunare in un luogo all'aperto: una piazza, un parcheggio, un parco pubblico, oppure in un luogo chiuso qualora disponibile.

Il punto di partenza e di conclusione della passeggiata deve risultare facilmente raggiungibile dai partecipanti. Nella scelta del punto d'incontro è bene verificare la presenza di parcheggi e il collegamento con trasporti pubblici.

Sarebbe ideale se fosse fornito di tavoli e sedie come pure di servizi igienici. Molto idonea a questo riguardo risulterebbe la dotazione di uno spazio all'interno di un'Associazione o di un Centro Anziani.



## 9. SCEGLIERE L'ITINERARIO TENENDO CONTO DEL GRUPPO TARGET



Il percorso dovrebbe essere:

- ✗ Confortevole (presenza di zone d'ombra, aree di sosta con sedili o panchine, disponibilità di toilette, disponibilità di acqua)
- ✗ Appropriato per lunghezza e difficoltà anche per i camminatori meno esperti, in modo che tutti i partecipanti possano modulare lo sforzo in relazione alle proprie abilità, scegliendo tempi e lunghezza a loro convenienti. L'ideale sarebbe creare opportunità diverse secondo i livelli di forma fisica.
- ✗ Sicuro (Informarsi dell'esistenza di pericoli o rischi lungo il percorso).
- ✗ Preferibilmente circolare. In caso contrario i meno esperti potranno tornare indietro, quando lo ritengono necessario, e incontrare il resto del gruppo al punto di partenza oppure attenderlo in un'area di sosta.

La distanza iniziale da percorrere dovrebbe essere di circa 3 km aumentabili nel tempo sino a 5-6 Km

La durata della camminata, da aumentare con gradualità, dovrebbero oscillare da un minimo di 45 minuti a un massimo di 1 ora circa tenendo conto del passo.



## 10. RENDERE LA CAMMINATA SICURA

È opportuno:

- Fare attenzione alle superfici irregolari e agli ostacoli che possono favorire le cadute;
- Evitare le strade molto trafficate;
- Valutare la sicurezza degli attraversamenti;
- Evitare luoghi che possono creare apprensione come vicoli stretti, gallerie ecc. ed essere comunque pronti ad affrontare eventuali situazioni problematiche;

Se in orario serale sarebbe opportuno posizionare un segnale davanti e alla fine del gruppo di cammino (torce ad alta visibilità..).

è necessario organizzare il percorso in modo tale che eventuali tratti di salita e discesa siano affrontati nella fase centrale dell'uscita, dopo un adeguato riscaldamento; evitare percorsi con pendenze eccessive che scoraggerebbero i meno allenati.



## 11. CHE COSA INDOSSARE?

### 11.1. 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.

Nelle ore diurne, di maggiore esposizione solare e durante la stagione estiva è bene avere con sé cappello, occhiali da sole e crema solare protettiva.



### 11.2. Calzature

Rappresentano il capo d'abbigliamento più importante.

Dovrebbero essere non nuove, ma già usate qualche volta per non causare fastidiose vesciche e dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- Spesso strato esterno di gomma e soletta soffice su tutta la lunghezza;
- Parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante;
- 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.
- Per quanto riguarda le calze vanno preferite le fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.





## 12. 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 graduali 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.
-  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.



### **13. ESERCIZI DI RISCALDAMENTO**

Prima di iniziare con l'attività di mobilizzazione e con l'attività fisica si consiglia di fare alcuni esercizi di riscaldamento in modo tale da aumentare la temperatura corporea e ridurre il rischio d'incidenti muscolari o tendinei

#### **ESERCIZIO A : MOBILIZZAZIONE DEL COLLO**

1. Sollevare la testa lentamente inspirando, trattenere l'aria inspirata per qualche istante
2. abbassare lentamente la testa espirando
3. inspirare girando la testa a destra
4. espirare girando la testa a sinistra
5. inspirare girando la testa verso l'alto, espirare tornando in basso.

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

#### **ESERCIZIO B: MOBILIZZAZIONE SPALLE**

1. Mani giunte in basso. Braccia tese. Le braccia salgono lentamente verso l'alto mentre si inspira dal naso.
2. Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione. Ritornando alla posizione iniziale si espira a bocca semi-chiusa.

#### **ESERCIZIO C: MOBILIZZAZIONE SPALLE e MUSCOLATURA DORSALE**

1. 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.

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

### **ESERCIZIO D: MOBILIZZAZIONE BRACCIA E SPALLE**

1. Si inspira con il naso portando le braccia dritte in alto.

2. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.

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

4. Anche qui il movimento di estensione si accompagna all'inspirazione attraverso il naso.

5. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semi-chiusa.

6. L'ultima fase porta le braccia in avanti, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando.

Nella serie di 5 ripetizioni l'esercizio si può effettuare anche muovendo in modo alternato prima un braccio e poi l'altro.

### **ESERCIZIO E: TORSIONE IN ASSE DELLA COLONNA**

1. Durante il movimento lasciare le braccia lungo i fianchi

2. Ruotare la colonna alternativamente verso destra e verso sinistra

3. A ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di sé prima a destra e poi a sinistra.



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

1. Far scendere un braccio lungo le cosce verso destra e inspirare

2. Farlo scendere verso sinistra ed espirare (o viceversa).

E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire che i muscoli si "elonghino"(allunghino alla loro massima lunghezza) in senso opposto a quello verso cui ci pieghiamo. Sequenza di 5 volte per ogni lato.

3. Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare.

Le spalle e le gambe devono essere tenute ferme.

Serie di 5 rotazioni dell'anca da ripetere nei due sensi

## **ESERCIZIO G: MOBILIZZAZIONE DELL'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA.**

Si solleva la gamba destra, possibilmente appoggiandosi a un compagno o a un sostegno.

Si effettuano movimenti circolari del piede, 5 volte in un senso e altre 5 nell'altro.

Si ripete con il piede sinistro.

## 14. ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

Parallelamente all'attività di camminata, potrebbero essere utili esercizi di potenziamento della muscolatura, in modo tale da rallentare la perdita di massa muscolare e da migliorare la salute dell'osso.

### **ESERCIZIO H: POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GAMBE E GLUTEI**

1. Mani sui fianchi. Gambe leggermente divaricate. Si flettono lentamente le ginocchia in inspirazione. Il busto sempre accuratamente dritto. Quando si risale in posizione eretta, si devono contrarre i glutei. Espirazione in salita.
  2. 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 5 volte. Ripetere la stessa sequenza a sinistra.

## 15. ESERCIZI DI STRETCHING

Al termine dell'attività fisica si consigliano alcuni esercizi di stretching, utili per stirare i muscoli utilizzati e quindi ridurre la tensione e per prevenire traumi.

### **ESERCIZIO I: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)**

Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra, piede destro davanti al sinistro. Entrambe le mani sono poste contro un appoggio, il busto il più possibile eretto.

Si flette la gamba destra portando 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, non deve essere traumatico/violento. Mantenere la posizione contando fino a 10. Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

### **ESERCIZIO L: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA**

E' necessario avere una parete di appoggio. Afferrare con la mano sinistra la caviglia sinistra. Flettere la gamba fino ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso. Contare fino a 10.

Ripetere l'esercizio con la gamba destra.

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

Appoggiare un piede a circa 40 cm di altezza, la punta del piede deve essere 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. Tenere la posizione contando fino 10 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

## DOCUMENTO ELABORATO DA:

Dott. Alessandro Del Monte (Scienze motorie)

Dott. Carlo Giammattei (Medico U.O.S. Medicina dello sport  
Lucca-Versilia)

Dott. Fausto Bruno Morgantini (Medico U.F. Igiene Pubblica e  
Nutrizione)

Dott.ssa Sara Del Ministro (Dietista)

Dott.ssa Ylenia Pieracci (Scienze della Nutrizione Umana)

## PUNTO INFORMATIVO

Dipartimento di Prevenzione

U.F. Medicina dello Sport Piana di Lucca

Tel. 0583-970301

[medsport@usl2.toscana.it](mailto:medsport@usl2.toscana.it)

Cittadella della Salute “Campo di Marte” Lucca,  
Edificio C-2° p.

