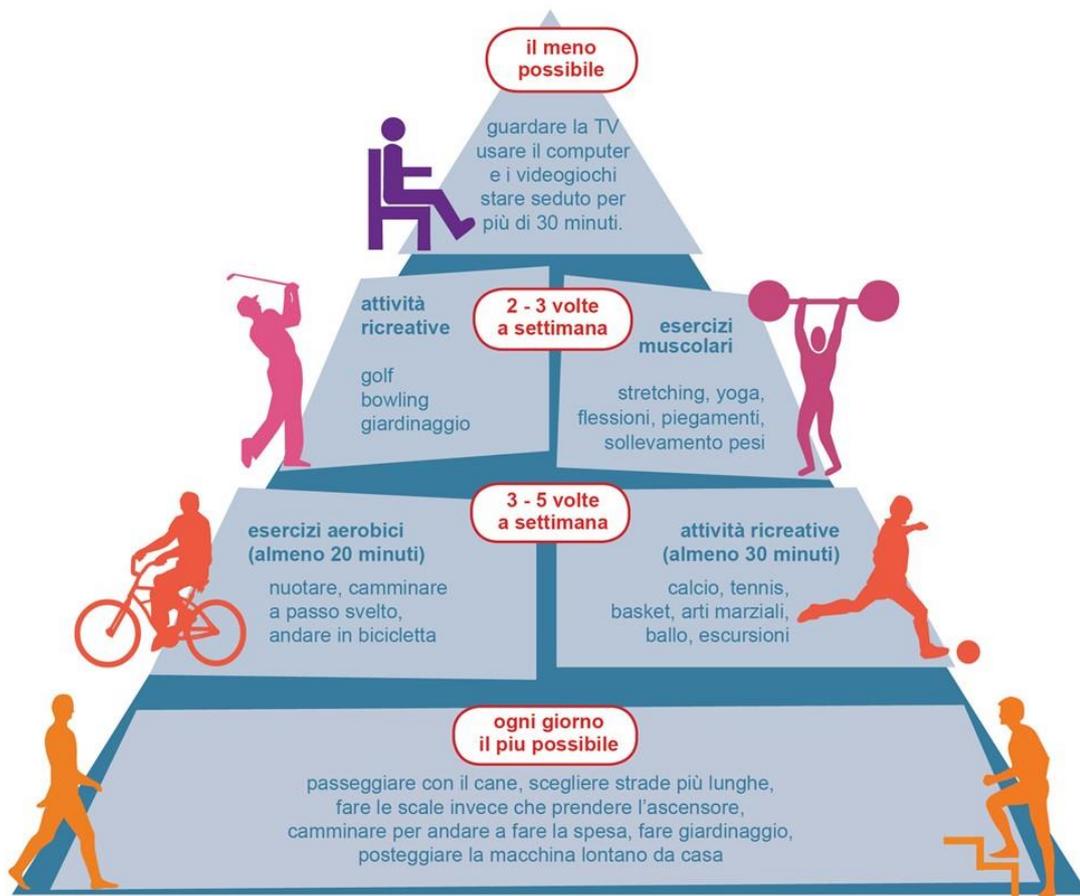


MANUALE PER IL CAPO PASSEGGIATA 2024-2025



**Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
S.C. Prevenzione e Promozione
della Salute**

Piramide dell'Attività Fisica



Perché camminare?

L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comportano 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 nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. I primi miglioramenti riguardano la funzione cardiaca e polmonare, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità ed una maggiore capacità di rispondere agli stimoli. Non solo migliorerà la funzionalità ma anche il nostro modo di sentirci, generando senso di benessere, alleviando lo stress e la tensione, migliorando la qualità del sonno.

Benefici dell'attività fisica

L'attività fisica regolare:

- Aumenta lo stato di benessere generale;
- Migliora globalmente la salute fisica e psichica;
- Contribuisce a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
- Riduce i rischi connessi ad alcune malattie;
- Migliora il controllo di condizioni di vita sfavorevoli (stress);
- Può ridurre gli effetti di situazioni di disabilità e di condizioni dolorose;
- Può contribuire in modo rilevante a modificare l'immagine stereotipata dell'anziano come soggetto passivo e inutile;
- Previene alcune patologie tumorali (in particolare il tumore al colon);
- Migliora l'attività sessuale.

I benefici a carico dei singoli apparati sono di seguito riassunti:

L'apparato cardiovascolare:

- Migliora il lavoro del cuore e le sue prestazioni contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie
- Riduce la pressione del sangue nelle persone affette da ipertensione moderata e ne attenua l'aumento quando dipende dall'invecchiamento
- Riduce il rischio di aritmie cardiache.

L'apparato respiratorio:

- Aumenta la capacità respiratoria;
- Aumenta la capacità di utilizzare l'ossigeno da parte dell'organismo.

L'apparato muscolo scheletrico:

- Migliora la capacità di lavoro muscolare contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie croniche, aumentando la resistenza e riducendo l'affaticamento
- Riduce il rischio di osteoporosi e di fratture potenziando i muscoli, irrobustendo le articolazioni e preservandone la flessibilità
- Mantiene l'equilibrio e la coordinazione

- Riduce il rischio di cadute.

Il metabolismo:

- Previene l'eccessivo aumento di peso;
- Migliora l'equilibrio metabolico nel diabete;
- Previene le malattie delle coronarie su base metabolica.

A livello psicologico

- Rinforza l'autostima;
- Favorisce il rilassamento e il sonno;
- Riduce stress e ansia;
- Migliora l'umore,
- Migliora la memoria e le capacità cognitive;
- Migliora la salute mentale (viene utilizzata nel trattamento di malattie mentali come la depressione e le nevrosi).

A livello sociale

- Aumenta l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva;
- Mantiene e rafforza il ruolo attivo nella società;
- Offre opportunità di contrarre nuove amicizie e conoscenze;
- Permette di ampliare la propria vita sociale;
- Diminuisce il rischio di istituzionalizzazione;
- Aumenta la sicurezza nel cammino riducendo la paura di cadere.

CAPO PASSEGGIATA o WALKING LEADER

I Capo Passeggiata o Walking Leader sono figure non professionali su cui si fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite di cammino autonome.

A queste persone, individuate per competenze personali ed opportunamente sostenute sul relazionale, organizzativo e tecnico, sarà richiesto di promuovere la continuità delle uscite, promuovendo l'attività presso altre persone e associazioni, organizzando operativamente la realizzazione delle uscite.

Ruolo del Capo Passeggiata (CP)

Il capo passeggiata si dovrà impegnare come volontario e assumerà formalmente l'impegno a mantenere il gruppo nel proprio contesto, sostenerne l'organizzazione e promuoverne la partecipazione della popolazione. Inizialmente potrebbe essere utile la presenza di due conduttori.

Il Capo Passeggiata (o Walking Leader) deve:

- familiarizzare con il percorso: è buona norma percorrere a piedi il tracciato in modo da evidenziare eventuali "punti difficili e/o rischiosi" al fine di dare i consigli più adatti a quei partecipanti che presentano qualche elemento critico noto e individuare i diversi punti dove poter eseguire in sicurezza gli esercizi di ginnastica e stretching previsti
- avere una disponibilità di tempo da dedicare ad almeno due/tre passeggiate (di circa un'ora nell'arco della settimana)
- affrontare un graduale addestramento a una camminata di 30/40 minuti a ritmo moderato
- condividere con il Comune l'iniziativa che si sta attivando nel suo territorio
- conoscere i partecipanti e far loro compilare le schede di adesione o elenco dei partecipanti
- fare in modo che la camminata venga percepita come una piacevole occasione sociale
- essere affidabile, puntuale e mostrare competenza
- essere attento al benessere e alle necessità delle persone
- portare sempre il cellulare e dell'acqua
- risultare visibile all'interno del gruppo indossando, per esempio, un giubbotto catarifrangente
- portare con sé una lista dei partecipanti (con relativi contatti di riferimento) e registrare le presenze
- avere una piccola dotazione per i minimi incidenti (cerotti, disinfettante, ghiaccio in pack) e avere a disposizione i numeri telefonici per attivare un immediato soccorso

- in caso di necessità, saper affrontare un eventuale malessere/infornio di un partecipante al gruppo attivando un primo soccorso
- trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare la passeggiata
- sarebbe opportuna una breve formazione sanitaria organizzata da personale della ASSL per approfondire le conoscenze per quanto riportato sopra.

Prima uscita del Gruppo

In occasione della prima uscita e ogni qualvolta si unisca al gruppo un nuovo partecipante, il CP dovrà:

- presentarsi e presentare tra di loro i partecipanti
- informare brevemente sugli obiettivi e le modalità operative del progetto
- far conoscere a ogni partecipante il ruolo e i compiti del CP e fornire i dettagli per eventuali contatti (recapito telefonico)
- adeguare il ritmo della camminata alle esigenze del gruppo
- spiegare l'utilità di calzature e abbigliamento comodi ed eventualmente valutando l'opportunità di utilizzare cappelli, protezione solare, occhiali da sole
- suggerire di portare con sé una bottiglietta d'acqua per bere durante la camminata
- incoraggiare le persone a divertirsi e far conoscenza con nuove persone
- informarsi sul livello di attività fisica di ciascun partecipante
- informare i partecipanti riguardo il percorso stabilito e gli eventuali punti in cui prestare maggiore attenzione.

In occasione di ogni camminata

- arrivare nel punto di incontro in tempo per accogliere i partecipanti
- presentare eventuali nuovi partecipanti
- assicurarsi che sia compilata correttamente la scheda di adesione o l'elenco dei partecipanti
- prendere nota nei dettagli dei contatti (per eventuale emergenza)
- informare il gruppo in merito al percorso della giornata: lunghezza, tempi della passeggiata
- chiedere l'attuale livello di attività o quale attività sia stata raccomandata dal medico curante
- verificare di non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso
- avvisare i partecipanti di interrompere immediatamente la camminata o gli esercizi qualora provino disturbi di qualunque tipo (nausea, vertigini, eccessiva stanchezza, dolore o senso di pesantezza al petto, dolori o crampi muscolari, significativa mancanza di respiro) e allertare il 112 o i

Volontari del Soccorso in caso di perdita di coscienza, malessere improvviso, dolore toracico, traumi da caduta.

- chiedere agli iscritti di avvisare il capo gruppo qualora volessero abbandonare prima del termine della passeggiata

Durante la passeggiata

- si comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5-10 minuti (riscaldamento)
- si possono fare degli esercizi di allungamento-stretching dopo pochi minuti di cammino lento (vedi esercizi allegati)
- regolare l'andatura durante la camminata in modo che si adatti a tutto il gruppo
- posizionarsi in mezzo al gruppo per osservare chi possa avere dei problemi
- essere affabile e disponibile, chiacchierare lungo il percorso
- incoraggiare le persone a migliorare in modo appropriato la velocità della loro camminata
- ricordare alle persone che aumentando il passo potrebbero avere una respirazione un po' più veloce, sentirsi un po' più accaldati e che il battito cardiaco aumenta ma che l'importante è che siano sempre in grado di tenere una conversazione, in caso contrario diminuire l'andatura e andare più lenti.

Al termine della passeggiata

La passeggiata necessita di una precisa fase di conclusione:

- incoraggiare i partecipanti a terminare con alcuni esercizi facili di allungamento (vedi allegato)
- controllare che tutti siano tornati e stiano bene
- registrare il numero dei partecipanti all'uscita
- ricordare la data e l'ora della prossima passeggiata
- invitare tutti ad andare a prendere qualcosa al bar se previsto
- concedere del tempo per le domande e/o per una conversazione informale

Valutazione della passeggiata

Può essere utile annotare come sia andata la passeggiata secondo il punto di vista del CP.

I seguenti punti possono rappresentare un buon metodo:

- registrare il numero dei partecipanti al gruppo

- incoraggiare le persone ad esprimere un giudizio sulla passeggiata prendendo nota di alcuni suggerimenti per migliorare l'iniziativa
- fare periodicamente (ogni mese o ogni tre mesi, secondo quanto concordato) un resoconto sull'andamento del gruppo

Sarebbe opportuno avere, se possibile, la presenza di almeno due CP alla volta, in modo da disporsi in testa e in coda al Gruppo di Cammino.

Considerazioni generali

- Iniziare gradualmente l'esercizio
- Non intraprendere l'esercizio in caso di malessere o ferite
- Bere acqua prima di iniziare la passeggiata, durante e dopo
- In caso di passeggiate sotto il sole coprirsi il capo con indumenti appropriati
- Essere realistici circa la propria preparazione atletica e quindi gli obiettivi che si vogliono raggiungere soprattutto nel breve periodo

La partecipazione dei soggetti disabili al 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 che il walking leader può prendere in considerazione se qualcuno dei membri del gruppo è un disabile:

- sapere in anticipo chi parteciperà
- Verificare le necessità del soggetto con il diretto interessato o con chi lo assiste
- percorrere 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 deve essere più ripida di 1:14)
- fare attenzione ai sentieri stretti e ai passaggi laterali

Possono essere adottate alcune precauzioni che faciliteranno la partecipazione dei soggetti diversamente abili:

- Percorsi di cammino accessibili larghi almeno 1,0 m (meglio 1,2 m)

- Fermate per la sosta, dove sia possibile ristorarsi, ci sia ombra, siano accessibili i bagni
- 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

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

- Ascoltare la persona
- Mantenere un contatto con gli occhi
- Stare attento al linguaggio corporeo di una persona
- Parlare chiaramente e con naturalezza
- Attendere risposta alle domande
- Guardare la persona non l'handicap
- Non parlare con gli altri partecipanti a bassa voce

LA GESTIONE DEL RISCHIO

Il camminare a velocità adeguata alle capacità individuali è, di per sé, a bassissimo rischio. Occorre tuttavia che il Capo Passeggiata ponga attenzione ad alcuni fattori individuali di non idoneità temporanea o definitiva che ogni partecipante dovrà affrontare con il proprio medico di fiducia. Oltre a ciò si deve porre una adeguata attenzione a tutti gli elementi organizzativi atti a ridurre al minimo possibile gli imprevisti che si possono presentare durante l'attività.

In particolare si ricorda:

- l'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti
- la sicurezza stradale
- le condizioni del fondo su cui si cammina in rapporto alle possibilità di caduta o di infortuni articolari
- evitare condizioni climatiche estreme e consigliare l'adozione di abbigliamento adeguato
- la disponibilità di un telefonino
- non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso
- portare il kit di pronto soccorso

- conoscenza di condizioni individuali che possono determinare riacutizzazioni di patologie croniche o effetti avversi ad alcuni farmaci assunti giornalmente come crisi asmatiche o ipoglicemia, e quindi essere pronti a fornire rapidamente una soluzione.
- in caso di partecipanti asmatici potrebbe verificarsi un attacco d'asma che in genere si manifesta con tosse insistente e secca, sibilo nella fase di espirazione e incapacità di portare a termine un'espirazione. In questi casi porre il paziente seduto, non perdere la calma e somministrare il farmaco broncodilatatore effettuando 4 puffs all'interno di due minuti. Se dopo 20 minuti il quadro non è migliorato si possono ripetere i puffs. Se il quadro non migliora o appare da subito grave chiamare il 112.
- in caso di ipoglicemia l'interessato potrebbe presentare sudorazione algida, disorientamento, aumento della frequenza respiratoria, respiro superficiale e anche perdita di coscienza. Nel caso in cui sia cosciente somministrare subito zucchero in bustina o succhi di frutta. In caso di stato di incoscienza chiamare il 112 e somministrare per via intramuscolare il Glucagone predosato qualora il paziente lo abbia con sé (nei pazienti più a rischio viene di frequente fornito dal centro di riferimento).
- In caso di caduta sospettare frattura se si presenta dolore al movimento, gonfiore, ematoma, modificazione del profilo dell'arto, accorciamento dell'arto. Chiamare immediatamente il 112 e non far muovere la persona.
- Se compare dolore al petto interrompere immediatamente l'esercizio fisico e non riprenderlo nemmeno a seguito della regressione della sintomatologia. Invitare il paziente a contattare il suo medico e contattare il 112 se la sintomatologia persiste.
- In caso di ferita con cospicuo sanguinamento porre il paziente supino, comprimere la ferita e applicare una benda che la comprima, assicurandosi che sia comunque mantenuto il flusso arterioso. In caso contrario il paziente potrebbe lamentare sensazione di intorpidimento e formicolio all'arto. In questo caso allentare la fasciatura.
- In caso di sanguinamento dal naso esercitare una pressione ferma sulla metà inferiore del naso per 10 minuti, far sedere la persona con la testa inclinata in avanti (mai all'indietro). Non soffiare il naso. Risciacquare con acqua fresca. Recarsi dal medico se il sanguinamento non si arresta nell'arco di 10 minuti.
- In caso di Distorsione o contusione di caviglia applicare sin da subito ghiaccio per 20 minuti ogni 2 ore (tranne la notte). Tenere l'arto in scarico ed eventualmente deambulare con l'aiuto di bastoni canadesi. Salvo controindicazioni si possono assumere antinfiammatori per ridurre il dolo-

re e l'edema. Si possono applicare pomate. Utile un bendaggio che stabilizzi l'articolazione. È invece sconsigliato massaggiare l'arto nelle prime 48-72 ore.

- In caso di puntura di insetto in soggetti allergici somministrare quanto prima farmaci a base di cortisonici e in caso di difficoltà respiratorie chiamare subito il 112.

PROMOZIONE DEL GRUPPO DI CAMMINO

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, anche se all'inizio sarà solo per un caffè. Inoltre informare il più possibile sul programma le persone che conoscono o incontrate.
- Tenere sempre dei volantini sul gruppo di cammino e le sue attività a portata di mano durante il percorso, nel caso qualcuno vi chieda informazioni.
- Promuovete il gruppo di cammino, attraverso locandine presso l'amministrazione comunale, le associazioni locali, le proloco, i negozi, su Facebook.

Fraasi promozionali

Queste brevi frasi possono essere usate per promuovere l'attività per mezzo di volantini, lettere e materiale stampato in genere.

- 30 minuti al giorno dedicati alla tua salute: cammina in compagnia!
- Ti sei preso i tuoi 30 minuti per l'attività fisica oggi?
- Esercizio fisico: non è un lavoro, basta praticarlo con regolarità.
- Un'attività fisica regolare aiuta a vivere più a lungo... e meglio.
- Camminare è il miglior modo per incontrare amici.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

La fase di cammino deve essere preceduta da alcuni esercizi di riscaldamento e mobilizzazione al fine di ridurre il rischio di infortuni muscolari e tendinei. Essi permettono di mantenere la flessibilità muscolare e preparano al movimento favorendo il passaggio dall'inattività all'esercizio. Questi esercizi dovranno essere condotti **lentamente** evitando movimenti bruschi e ad essi si dovrà dedicare un periodo di **5-10 minuti** con lo scopo di:

- Aumentare lievemente il battito cardiaco
- Aumentare lievemente la frequenza respiratoria
- Aumentare lievemente la temperatura corporea
- Ridurre la rigidità articolare, lubrificando le articolazioni
- Aumentare l'irrorazione di sangue ai muscoli
- Migliorare la postura

La sessione di Riscaldamento dovrà coinvolgere tutti i distretti articolari e muscolari e dovrà avvenire prima dello stretching. Ciascun esercizio di stretching durerà almeno 10-15 secondi ricordandosi di non trattenere il fiato ma respirare normalmente.

È importante mantenere costantemente una corretta postura durante tutta la durata dell'attività, respirare regolarmente sincronizzando le fasi della respirazione con quelle degli esercizi, concedersi delle pause tra un esercizio e l'altro.

Gli esercizi devono essere svolti all'interno del range possibile e non devono mai provocare dolore.

Per ogni compartimento muscolare vengono proposti uno o più esercizi.

ESERCIZIO 1

La prima fase del riscaldamento consiste semplicemente nel camminare lentamente per circa 5-10 minuti. Assicurarsi di tenere la schiena dritta e i piedi in corrispondenza delle spalle. Guardare sempre avanti. Effettuare passi della stessa lunghezza. Accentuare i movimenti pendolari delle braccia mantenendo un angolo fisso a livello del gomito.

Si possono introdurre alcune varianti del cammino come camminare sui talloni, o in punta di piedi o lateralmente. Questa fase durerà 5-10 minuti.

ESERCIZIO 2: MOBILIZZAZIONE DEL COLLO

Si propongono quattro esercizi che dovranno essere svolti in piedi con le braccia lungo i fianchi.

1. Si solleva la testa lentamente portando dentro l'aria con il naso (inspirazione), si attende qualche secondo e si abbassa lentamente la testa portando fuori l'aria con la bocca semichiusa (espirazione).
2. Successivamente ruotare la testa prima a destra, tornare alla posizione di riposo e poi a sinistra. E di nuovo in posizione neutra
3. Inclinazione laterale del capo
4. Per ultimo compiere una circonferenza completa del capo.

Nei soggetti con artrosi cervicale potrebbero insorgere delle vertigini per cui è consigliato appoggiarsi ad un sostegno e mantenere gli occhi sempre aperti.

ESERCIZIO 3: MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE

Si può scegliere tra i seguenti:

1. Interrompere la camminata, fermarsi e muovere le spalle lentamente su e giù avvicinandole e allontanandole dalle orecchie. Il palmo della mano è rivolto verso la coscia e le braccia sono tese. Mentre si portano su le spalle si inspira, quando si abbassano si espira.
2. In piedi, gambe leggermente divaricate, ruotare lentamente le spalle in direzione posteriore per 5 volte e successivamente in direzione anteriore per ulteriori 5 ripetizioni.
3. In piedi, incrociare le dita delle mani e distendere i gomiti, sollevare le braccia lentamente fino a portarle sopra la testa con un movimento lento e controllato. Guardare sempre avanti. È possibile eseguire l'esercizio anche da seduti.
4. In piedi, braccia semi-flesse, lungo i fianchi, palmo delle mani rivolte ai fianchi, avvicinare e allontanare le scapole fra di loro (addu-abduzione delle scapole).

ESERCIZIO 4: MOBILIZZAZIONE DEL TRONCO E DEL BACINO

Eeguire uno o più dei seguenti:

1. In piedi, gambe leggermente divaricate, con le braccia lungo i fianchi e il palmo della mano rivolto verso il fianco, inclinare il tronco lateralmente facendo scivolare le mani lungo i fianchi, prima a destra e poi a sinistra, inspirando durante la fase di inclinazione e espirando in posizione di riposo.
2. In piedi, con le braccia sciolte o leggermente flesse ruotare la colonna alternativamente verso destra e verso sinistra. Ruotare il capo contestualmente alla colonna.

3. In piedi, con le mani sui fianchi, formando una "C", tenendo le spalle e le gambe ferme, si fa ruotare il bacino nei due sensi. Eseguire 5 rotazioni per lato.

ESERCIZIO 5: MOBILIZZAZIONE DELLE BRACCIA E DELLA MANI

1. In piedi, braccia flesse con le dita in corrispondenza dell'acromion, si portano le braccia verso l'alto e si torna alla posizione precedente. Si ripete il gesto per 5 volte.
2. Partendo dalla medesima posizione di partenza si portano le braccia in avanti per 5 ripetizioni e successivamente in fuori lateralmente per altre 5.
3. In piedi con le braccia distese in fuori e lateralmente e il palmo rivolto in avanti aprire e chiudere il palmo di entrambe le mani simultaneamente
4. In piedi, braccia distese lungo i fianchi, inscrivere con la mano un cerchio in avanti e poi all'indietro (Circondazione braccia).
5. In piedi, braccia lungo i fianchi, distese, palmo delle mani rivolto verso il fianco, portarlo prima medialmente e poi lateralmente e verso l'alto.

ESERCIZIO 6: MOBILIZZAZIONE CAVIGLIA

1. Seduti, allungare una gamba in avanti e muovere la punta del piede su e giù in maniera alternata e poi riportarlo in appoggio.
2. Nella stessa posizione descrivere una circonferenza con il piede prima verso destra e poi verso sinistra.

ESERCIZIO 7: POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

1. Mani sui fianchi, gambe leggermente divaricate, flettere leggermente le ginocchia in inspirazione, mantenendo la schiena dritta
2. Estensione della gamba sinistra e successiva flessione di quella destra, assicurandosi di mantenere la schiena dritta. Spostare il peso del corpo verso la gamba flessa e tornare in posizione neutra. Eseguire 5 volte per lato.

ESERCIZI DI STRETCHING STATICO

1. **Flessori di gamba:** In presenza di un appoggio, posizionare le mani contro il muro, i piedi completamente a terra con il destro davanti al sinistro. Si deve flettere la gamba destra, portando il corpo in avanti ma mantenendo la schiena dritta. Arrestarsi quando si avverte tensione a carico dei muscoli flessori della coscia (regione posteriore). Invertire la posizione delle gambe. Tenere la posizione per 10 secondi.

2. **Estensori di gamba:** In presenza di un appoggio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e flettere la gamba fino ad avvicinare il tallone al gluteo. Mantenere la schiena dritta.
3. **Tricipite Surale:** appoggiare la punta del piede su di un gradino alto circa 40 cm. Flettere leggermente il busto in avanti. E tenere la posizione per 10 secondi.

ESERCIZI DI STRETCHING DINAMICO

1. **Skip in appoggio:** Posizionarsi in piedi, lateralmente al muro/albero/compagno, poggiare una mano al muro con sguardo rivolto in avanti e flettere la coscia alzando il ginocchio mentre l'altra rimane in appoggio fisso. Ripetere con l'altro arto.
2. **Abduzione gamba in appoggio:** dalla stessa posizione di partenza alzare e abbassare la gamba lateralmente, senza appoggiare il piede a terra e mantenere l'altra gamba salda al terreno. Ripetere con l'altra gamba.
3. **Affondo laterale:** posizionarsi in piedi, gambe larghezza spalle e mani sui fianchi. Appoggiare un piede lateralmente e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Schiena dritta.
4. **Affondo frontale:** stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente. Appoggiare un piede un passo avanti e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere,
5. **Affondo posteriore:** stessa posizione. Appoggiare un piede un passo indietro e piegare ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere

Referenti ASL Ogliastra

Nel Servizio di Prevenzione e Promozione della Salute dell'ASL Ogliastra sono presenti dei professionisti che si occupano di promozione della salute che vi possono sostenere e aiutare, è possibile contattarli ai seguenti indirizzi mail:

- promozione.salute@aslogliastra.it
- ignazio.dei@aslogliastra.it
- damianovalerio.mattana@aslogliastra.it
- dana.hrabalova@aslogliastra.it
- francesca.concu@aslogliastra.it
- lucia.noli@aslogliastra.it
- giulia.angius@aslogliastra.it
- valeria.floreddu@aslogliastra.it

Bibliografia

- 1 Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 - Regione Sardegna
- 2 Determina n° 376 del 02/05/2018
- 3 Strategie per l'attività fisica - OMS 2016-2025
- 4 Linee di indirizzo sull'attività fisica 2021 - Ministero della Salute.
- 5 Bai X, Soh KG, Omar Dev RD, Talib O, Xiao W and Cai H (2022) *Effect of Brisk Walking on Health-Related Physical Fitness Balance and Life Satisfaction Among the Elderly: A Systematic Review*. *Front. Public Health* 9:829367. doi: 10.3389/fpubh.2021.829367
- 6 Pelliccia A, Sharma S, Gati S, Bäck M, Börjesson M, Caselli S, Collet JP, Corrado D, Drezner JA, Halle M, Hansen D, Heidbuchel H, Myers J, Niebauer J, Papadakis M, Piepoli MF, Prescott E, Roos-Hesselink JW, Graham Stuart A, Taylor RS, Thompson PD, Tiberi M, Vanhees L, Wilhelm M; ESC Scientific Document Group. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. *Eur Heart J*. 2021 Jan 1;42(1):17-96. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa605. Erratum in: *Eur Heart J*. 2021 Feb 1;42(5):548-549. PMID: 32860412.
- 7 Moghetti P, Balducci S, Guidetti L, Mazzuca P, Rossi E, Schena F; Italian Society of Diabetology (SID); Italian Association of Medical Diabetologists (AMD); Italian Society of Motor and Sports Sciences (SISMES). *Walking for subjects with type 2 diabetes: A systematic review and joint AMD/SID/SISMES evidence-based practical guideline*. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020 Oct 30;30(11):1882-1898. doi: 10.1016/j.numecd.2020.08.021. Epub 2020 Sep 2. PMID: 32998820.
- 8 Lear SA, Hu W, Rangarajan S, Gasevic D, Leong D, Iqbal R, Casanova A, Swaminathan S, Anjana RM, Kumar R, Rosengren A, Wei L, Yang W, Chuangshi W, Huaxing L, Nair S, Diaz R, Swidon H, Gupta R, Mohammadifard N, Lopez-Jaramillo P, Oguz A, Zatonska K, Seron P, Avezum A, Poirier P, Teo K, Yusuf S. *The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study*. *Lancet*. 2017 Dec 16;390(10113):2643-2654. doi: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3. Epub 2017 Sep 21. Erratum in: *Lancet*. 2017 Dec 16;390(10113):2626. PMID: 28943267.
- 9 Wahid A, Manek N, Nichols M, Kelly P, Foster C, Webster P, Kaur A, Friedemann Smith C, Wilkins E, Rayner M, Roberts N, Scarborough P. *Quantifying the Association Between Physical Activity and Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *J Am Heart Assoc*. 2016 Sep 14;5(9):e002495. doi: 10.1161/JAHA.115.002495. PMID: 27628572; PMCID: PMC5079002.
- 10 Progetto Gruppi di Cammino - ASL Sanluri - Edizione 2018
- 11 Gruppi di Cammino - ASL Brescia
- 12 Gruppi di Cammino - Walking Leader - ASL Pavia - Regione Lombardia
- 13 Gruppi di Cammino - "FVG in MoViMento.10mila passi di Salute - dicembre 2018 - PRP 2021-2025 della Regione Friuli Venezia Giulia