GRUPPI DI CAMMINO - MONTEVECCHIA

NEL CUORE DI MONTEVECCHIA

ProMontevecchia
Associazione ProLoco

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

- Cosa sono i gruppi di cammino
- A chi è rivolto
- Il ruolo dei Walking Leader
- Giorni e orari delle camminate
- Chi sono i Walking Leader
- Quali sono i percorsi?
- Vantaggi dell’andare a camminare con regolarità
- L’abbigliamento più adatto

Cosa sono i gruppi di cammino

- Il gruppo di cammino (GDC) è composto da persone di tutte le età che che
- GRATUITAMENTE
- vanno a camminare con regolarità
- insieme
- su un percorso PRESTABILITO e approvato dall’ATS (ASL)

A chi è rivolto

- A tutte le persone in buona condizione di salute o con un buon controllo della propria malattia

Il ruolo del Walkin Leader

- E’ un volontario
- formato dall’ATS
- motiva e accompagna il gruppo di cammino
- saranno due per ogni uscita

Giorni e orari delle uscite

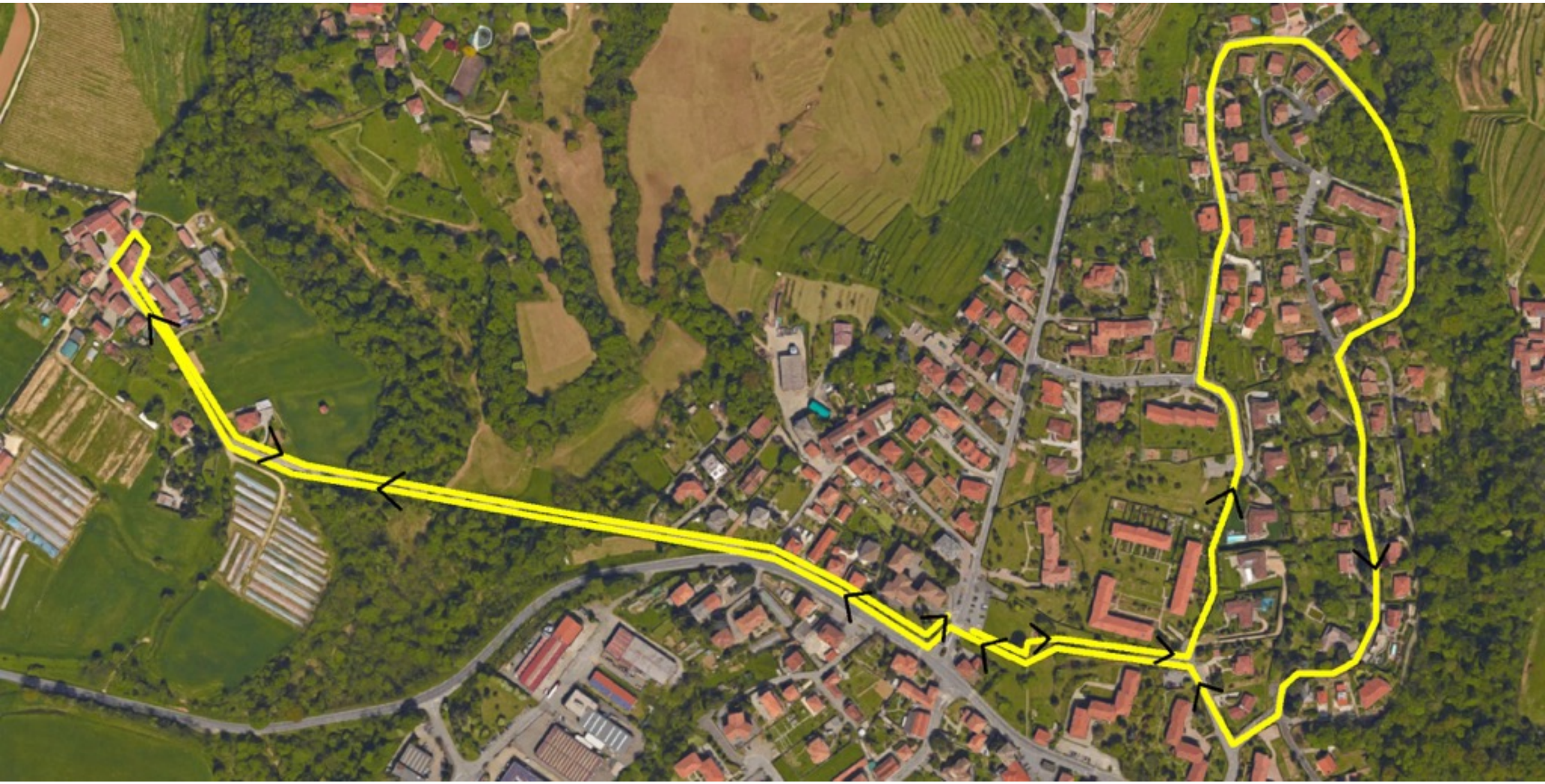
- LUNEDI’ e MERCOLEDI’
- incontro ore **8:45**
- VENERDI’
- incontro ore **18:30**
- non è necessario avvisare della presenza, l’importante è essere puntuali.
- calendario con l’indicazione dei percorsi disponibile sul sito www.promontevecchia.it e sulla pagina facebook “promontevecchia”
- non c’è obbligo di frequenza, venite quante volte volete/potete durante la settimana

Chi sono i Walking Leader

- **LUNEDI’**
- Anna - Guido - Luisa - Vessella
- **MERCOLEDI’**
- Aifer - Anna Alice - Claudio - Gildo
- **VENERDI’**
- Arianna - Fiorenza - Margherita - Nicoletta

Quali sono i percorsi

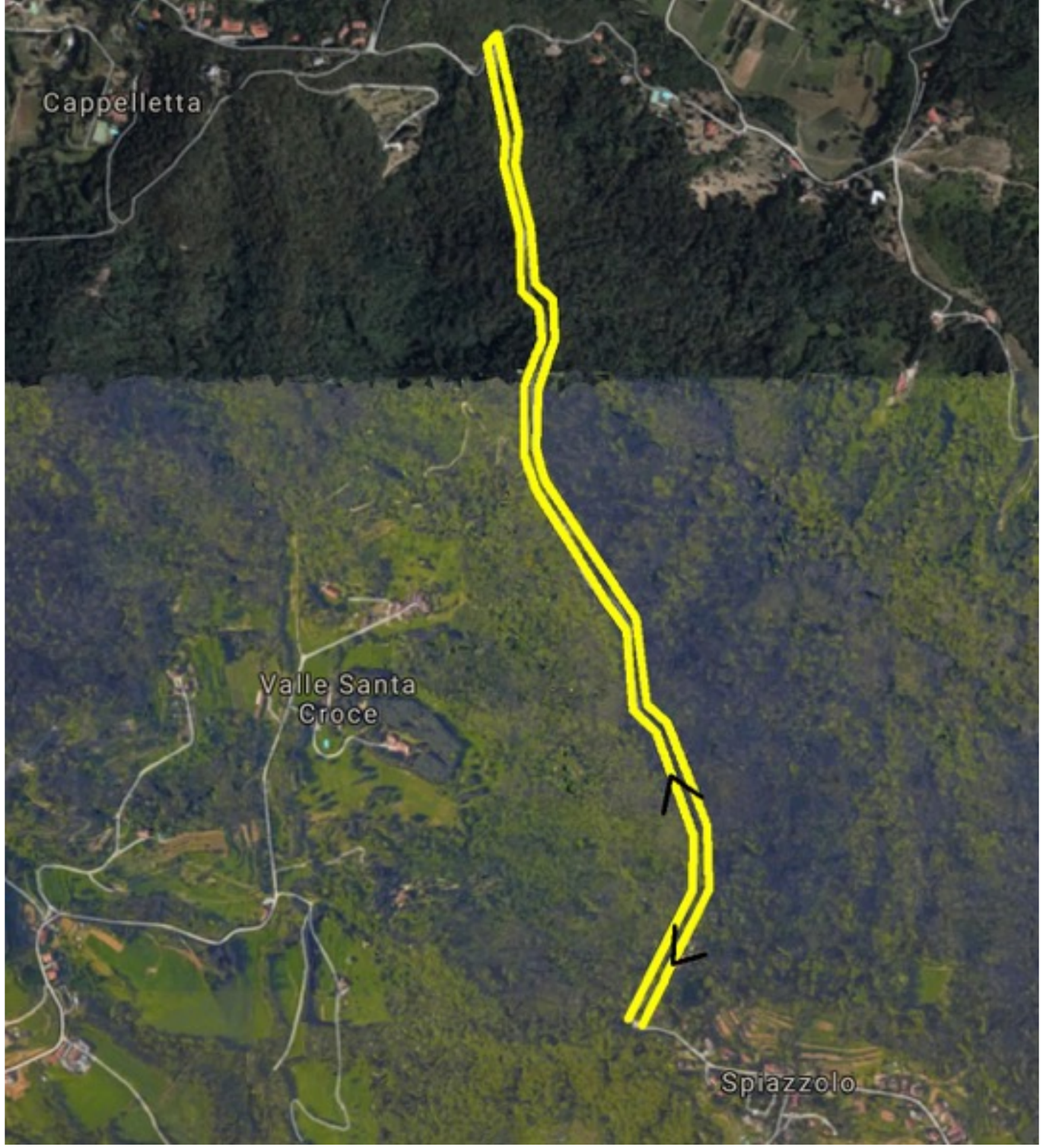
- I percorsi sono due
- E’ chiamato **percorso 1** quello che si sviluppa a Montevecchia Bassa
- E’ chiamato **percorso 2** quello che si farà a Montevecchia Alta
- i percorsi hanno una durata di **1 ora** e sono di facile percorrenza



ritrovo al parcheggio delle 4 strade
durata 1 ora

PERCORSO 1

MONTEVECCHIA BASSA



ritrovo alla rotonda dopo spiazzolo
durata 1 ora

PERCORSO 2

MONTEVECCHIA ALTA

CALENDARIO DELLE USCITE

- lunedì 12 percorso 1
- mercoledì 14 percorso 2
- venerdì 17 percorso 1
- lunedì 19 percorso 2
- mercoledì 21 percorso 1
- venerdì 23 percorso 2

Vantaggi dell’andare a **camminare** con **regolarità**

Il grado di forma declina dal 8 al 10% per ogni decade di vita

Andando a camminare regolarmente migliorano:

Funzione cardiaca e circolatoria
Estrazione di O2 dal sangue
Metabolismo del grasso
Riduzione dello stress e rischio delle malattie cardiache
Regolazione dei valori della pressione
Irrobustimento ossa, legamenti e muscoli
Effetti antinfiammatori (insulina,arteriosclerosi,degenerazione neurologica,tumori)
Controllo del peso
Miglior tolleranza alla fatica
Migliora lo stato d'animo e dell'immagine corporea
Aumento della stabilità psicologica
Visione positiva della vita
L'equilibrio
Cinematica del cammino riducendo le disabilità motorie

Perché è importante fare **Stretching** prima e dopo l’attività fisica

Fare stretching permette:

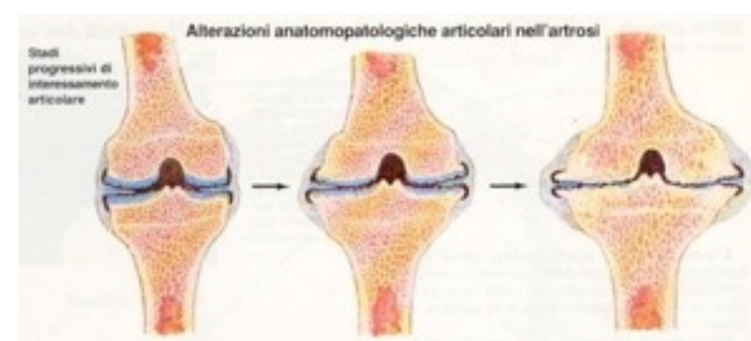
Una buona esecuzione del movimento

Ha effetti positivi sulle prestazioni e l’abilità del movimento

Determina una prevenzione degli infortuni

Migliorando la flessibilità' i movimenti possono essere eseguiti in modo più' ampio, più veloce e con maggiore forza.

I muscoli con maggiore flessibilità hanno bisogno di meno energia per muoversi e hanno più resistenza.

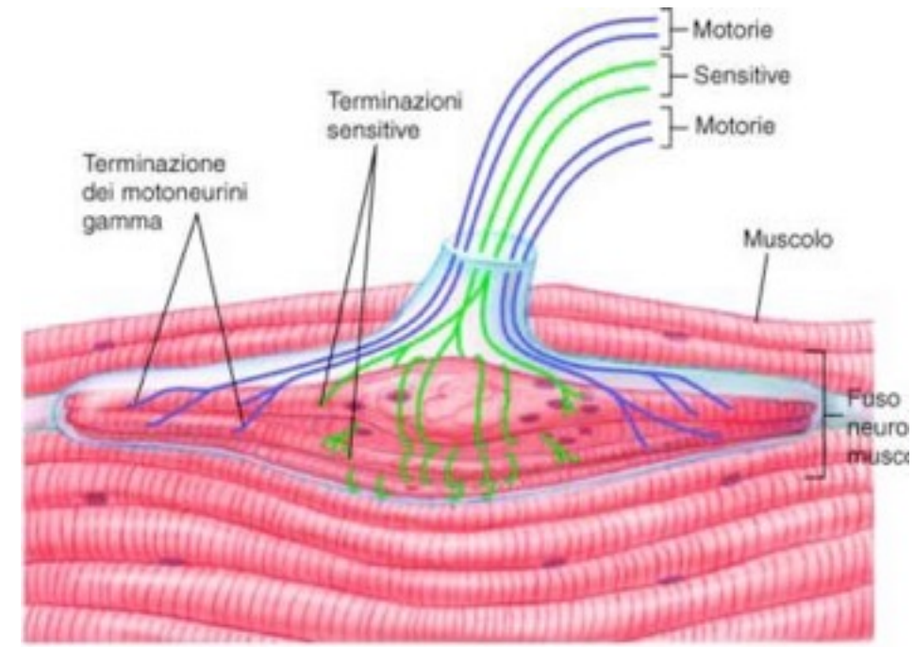


L'aumento dell'età determina :
- una diminuzione delle cellule
- perdita di acqua
- una diminuzione delle fibre elastiche.

Ciò porta ad una diminuzione globale della capacità di allungamento delle strutture responsabili della flessibilità’.

L'allenamento regolare previene in modo determinante il grado con cui si manifesteranno.

Sono importanti i fusi neuro-muscolari.



Sono dei recettori mio tattici disposti in parallelo alle fibre muscolari. Regolano il tono muscolare che si alza o si abbassa a seconda della necessità .

Il tono e la capacità di rilassamento incidono sulla capacità d'allungamento. Un tono muscolare elevato o la capacità di rilassamento diminuita aumenteranno la resistenza muscolare a fronte di stimoli mio tattici di ogni tipo.

I fusi neuro-muscolari proteggono anche la muscolatura da un allungamento troppo elevato influenzando la capacità di allungamento muscolare.

La sensibilità dei fusi neuro-muscolare cala o aumenta sulla base di vari fattori

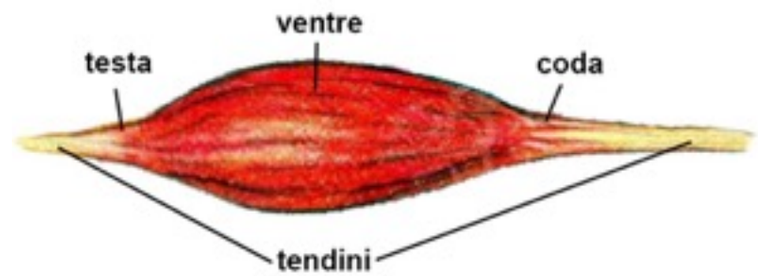
diminuisce

dopo sforzi fisici prolungati

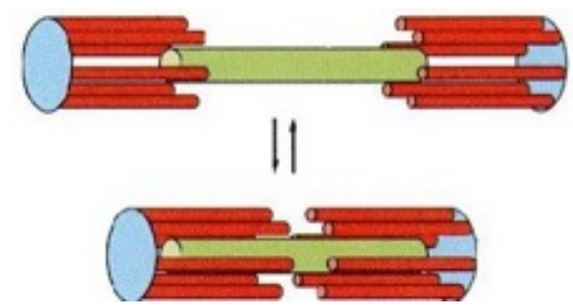
la mattina appena svegli

nei primi passi

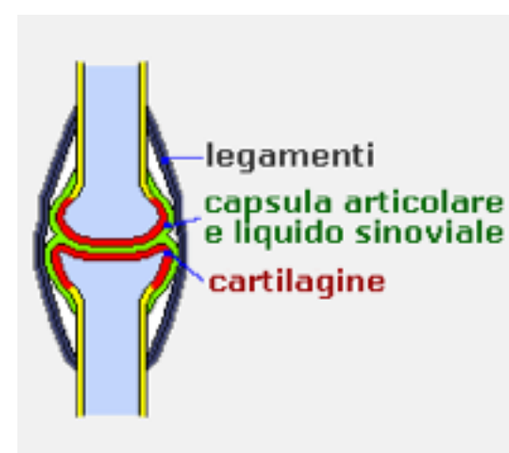
aumenta con lo stretching



migliora l'apparato tendineo



migliora l'apparato dei legamenti



migliora l'apparato delle capsule

Abbigliamento consigliato

- Scarpe da trekking, meglio se già usate
- vestiti comodi
- vestiti a strati per compensare sbalzi termici
- per le uscite serali portate il gilet catarifrangente in dotazione alla vostra auto
- le bacchette sono facoltative
- acqua

ISCRIZIONI

- se vi piace l’idea già questa sera potete lasciare il nominativo
- potete provare la prossima settimana e poi iscrivervi successivamente
- potete iscrivervi in qualsiasi momento durante l’anno
- l’iscrizione è GRATUITA

Grazie per l’attenzione…..

…avete domande?

GRUPPO DI CAMMINO MONTEVECCHIA