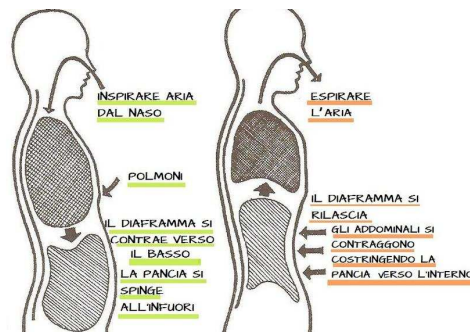


I SUGGERIMENTI DEL “WALKING LEADER”

- Durante la camminata lo sguardo deve essere rivolto all’orizzonte: muovono solamente gli occhi verso il basso per controllare il terreno.
- Testa alta: posizione retta, spalle indietro, petto in fuori: si rilassano i muscoli del collo a beneficio delle cervicali.
- Braccia sciolte: non tese, ma oscillare con buona ampiezza
- Nell’oscillazione ,dare la spinta energica verso la parte posteriore della schiena (schiaffo posteriore)
- Ricordarsi : più oscilleremo in ampiezza, più otterremo una spinta di apertura falcata maggiore.
- Basculazione del bacino: oscillando bene le braccia,alternativamente alle gambe, (sarà automatico facendo lo “schiaffo posteriore”) ciò porterà un beneficio di rotazione alternata delle ultime vertebre lombari che normalmente sono ferme.
- Imparare ad abituarsi alla respirazione di “pancia” manderemo così più aria ai nostri polmoni utilizzando il



movimento del diaframma .

- Rullata del piede: Appoggio sul tacco,avanzamento portando il peso del corpo verso l’esterno del piede, rientro sull’alluce con spinta del relativo braccio in avanti.
- camminata in salita. Appoggio sul tacco: spostando in avanti il corpo per procedere, gli archi: mediale e laterale, si caricano per poi rilasciare con effetto “molla” nella fase seguente della camminata.
- camminata in discesa appoggio sul tacco mantenendo le gambe leggermente piegate alle ginocchia : non carichiamo le ginocchia all’impatto con il suolo a beneficio cartilagini. (anche se la postura è un po’ buffa la cartilagine dell’articolazione del ginocchio ci ringrazierà)

IMPORTANTE : effettuare sempre un buon riscaldamento prima della camminata e un buon stretching (allungamento) all’arrivo come defaticamento.

- non avere mai fretta nel ottenere risultati: essi arrivano gradualmente con pazienza
- non usare l’esercizio della camminata come competizione nel gruppo.
- **obiettivi** : Beneficio della nostra salute; socializzare nel gruppo con nuove persone; autostima della propria persona.

IMPORTANTISSIMO: quando si cammina su strade con traffico automobili, procedere in fila per 1 e mantenere il lato sinistro della strada!