



5° corso sperimentale per la formazione di conduttori di gruppi di cammino (walking leader)



Camminare...

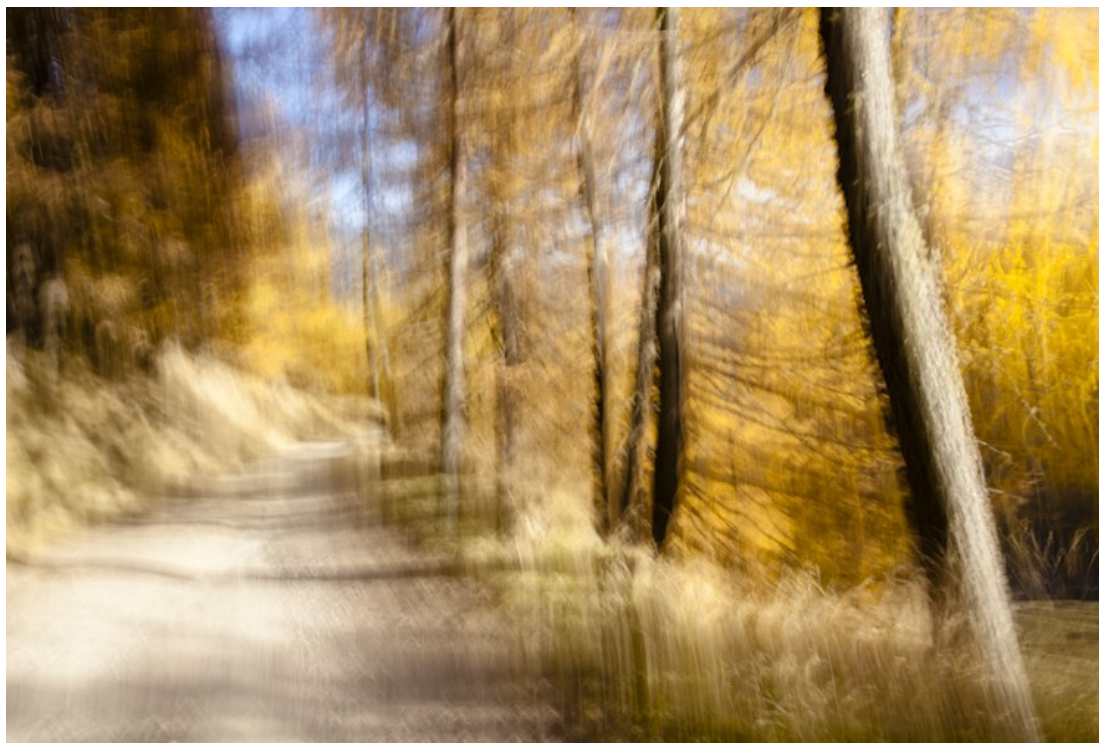
un'attività motoria comune a tutti



I benefici dell'attività all'aria aperta a contatto con la natura



Ogni essere ha caratteristiche sue proprie dette anche di “campo vibrazionale” che si muovono con l’energia propria o di altri esseri. Questa energia viene naturalmente assorbita e trasmessa attraverso radiazioni elettromagnetiche che hanno una frequenza, una vibrazione. Il corpo umano, dunque, emette e assorbe energia, “vibrazioni”, così come ogni essere della terra.



**Camminare fa bene,
camminare BENE fa meglio!**



“... quelli che s’innamoran di pratica senza scienza, son come il nocchiero che entra in naviglio, senza timone o bussola, che mai ha certezza dove si vada.”

Leonardo Da Vinci



La tecnica del camminatore



Per raggiungere un qualsiasi obiettivo il percorso
è sempre Un «passo» alla volta!

Il giusto assetto posturale

La **postura** è la posizione che il corpo assume nella vita, ed è corretta quando le varie parti del corpo si dispongono in maniera fisiologica



La forza di gravità



La **postura** è il modo
con cui ci opponiamo
alla **forza di gravità**

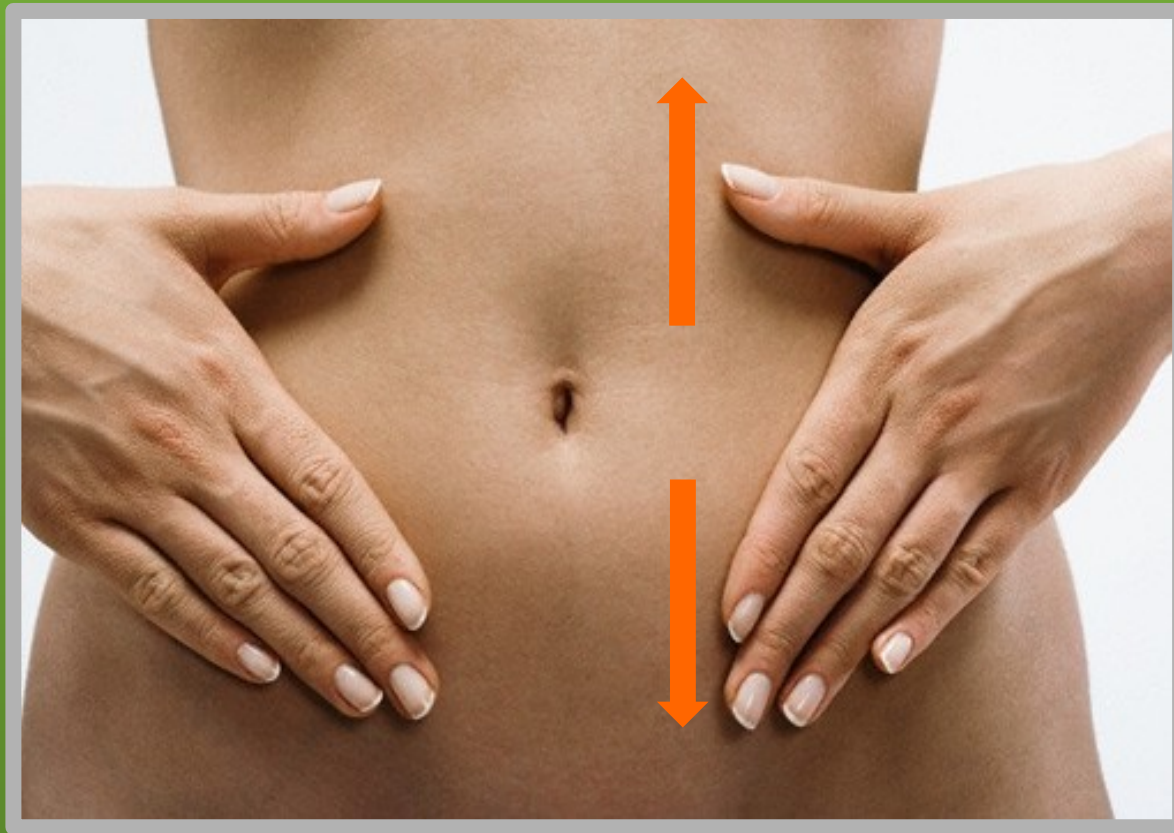
Autoallungamento

Quando camminiamo
immaginiamo che la testa sia
una “locomotiva” e tutte le
vertebre siano i vagoni del treno

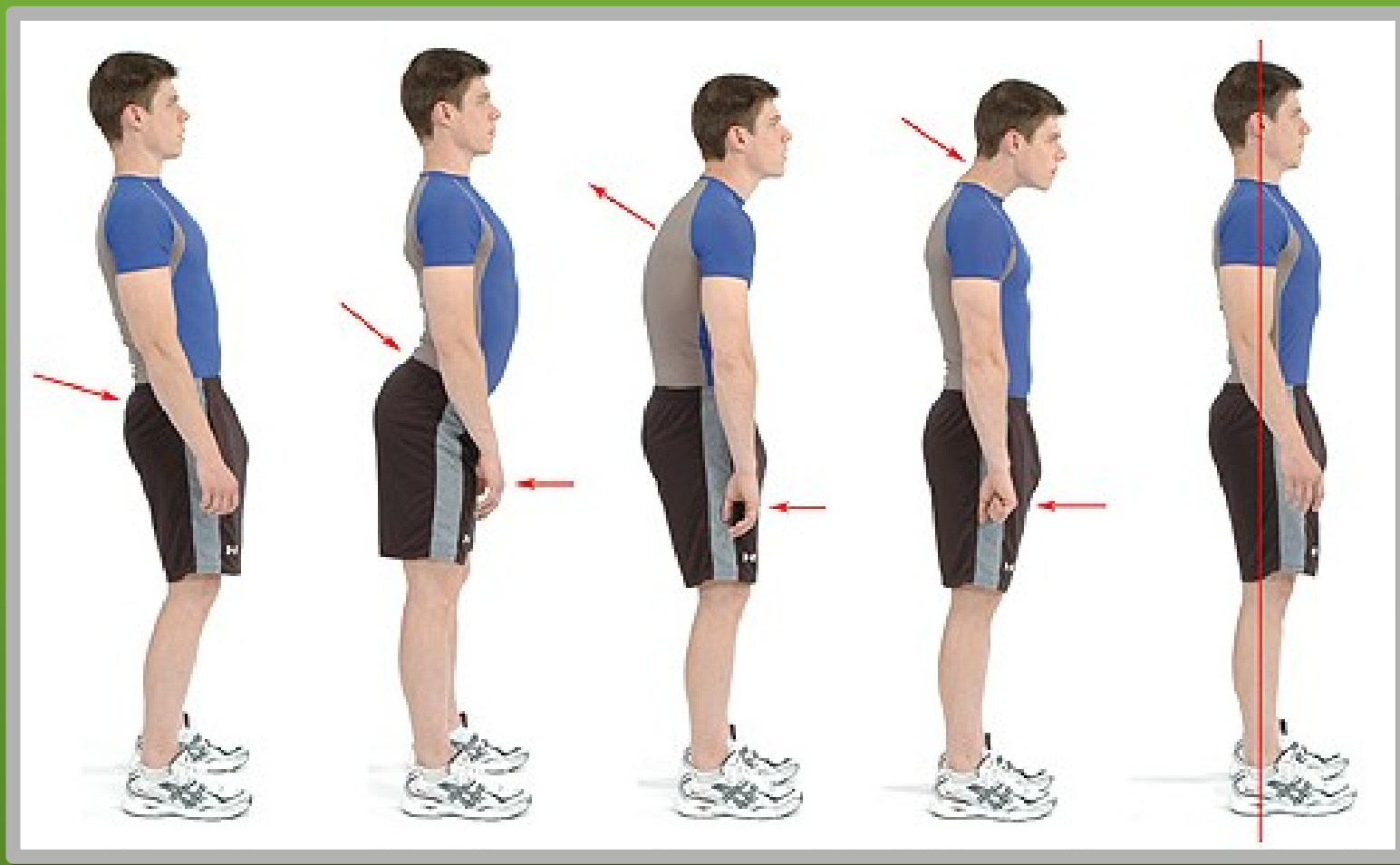


Assetto posturale corretto

L'importanza di **allontanare** il torace dal bacino



Assetto posturale



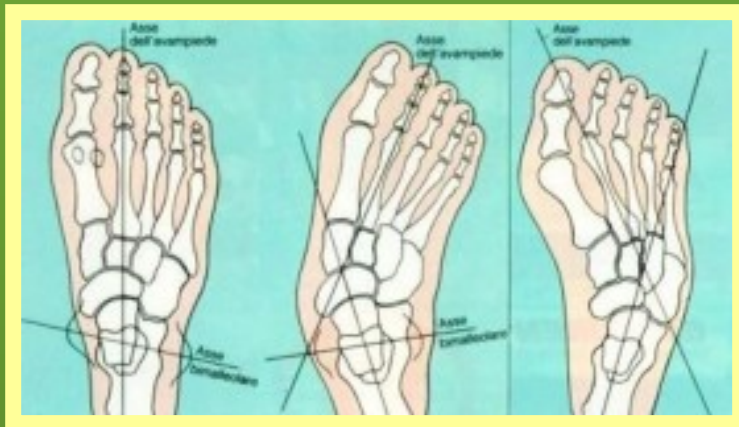
La tecnica

Rullata del piede



La scarpa idonea

La scarpa deve essere comoda e rispettare l'allineamento delle catene ossee.



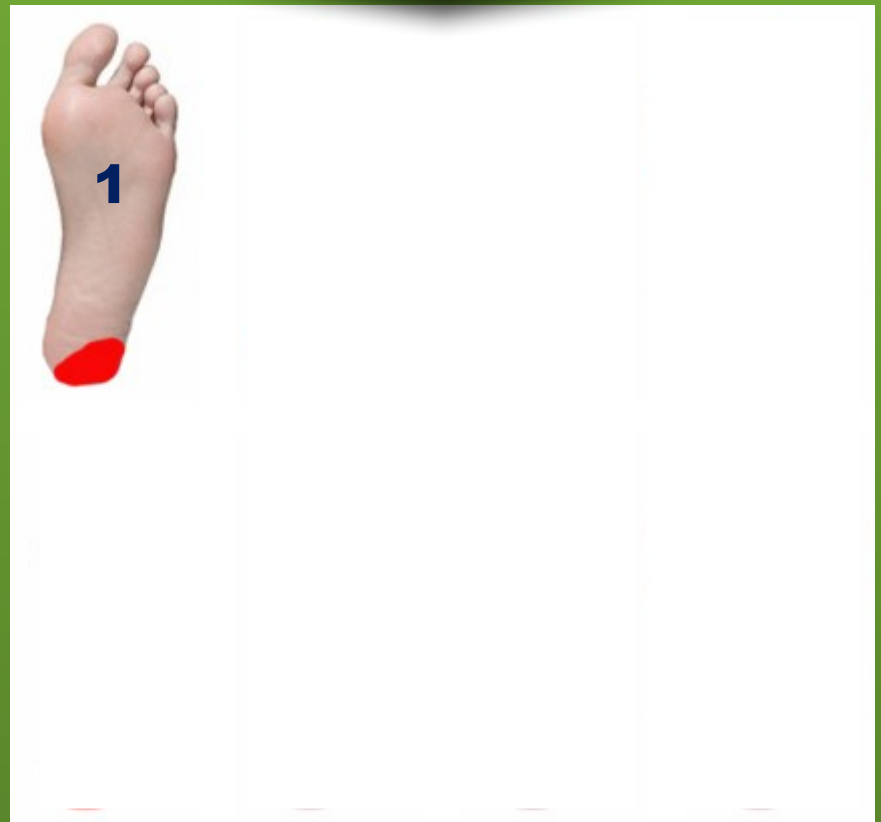
L'appoggio e la spinta

Rinforzo del peroneo e del gastrocnemio per la
salute del piede



La tecnica

Rullata del piede



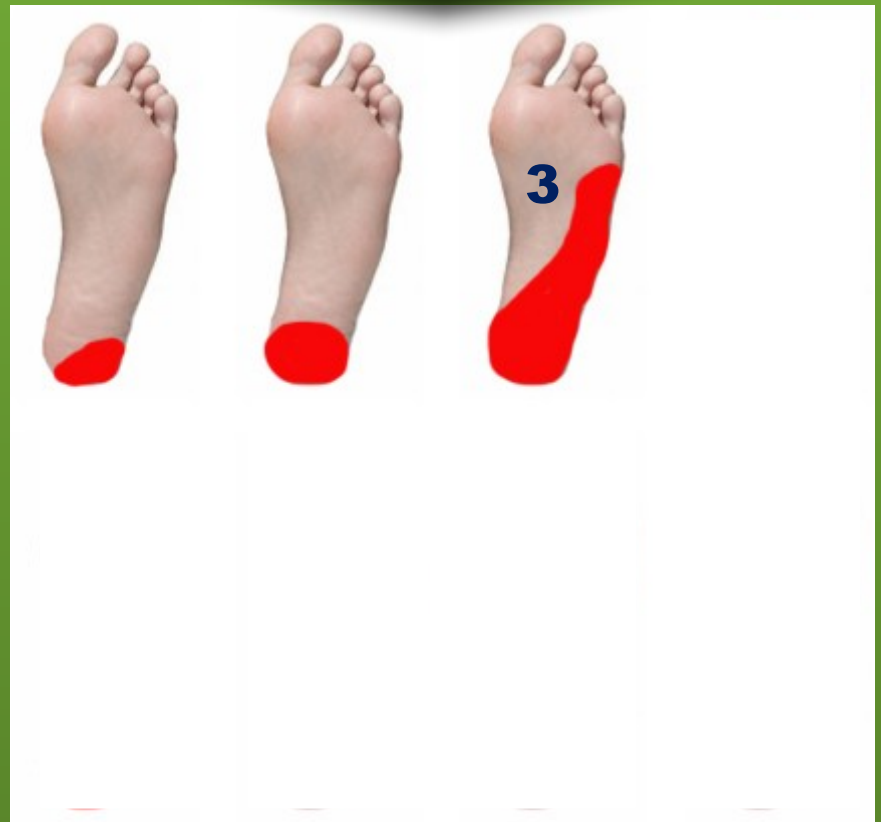
La tecnica

Rullata del piede



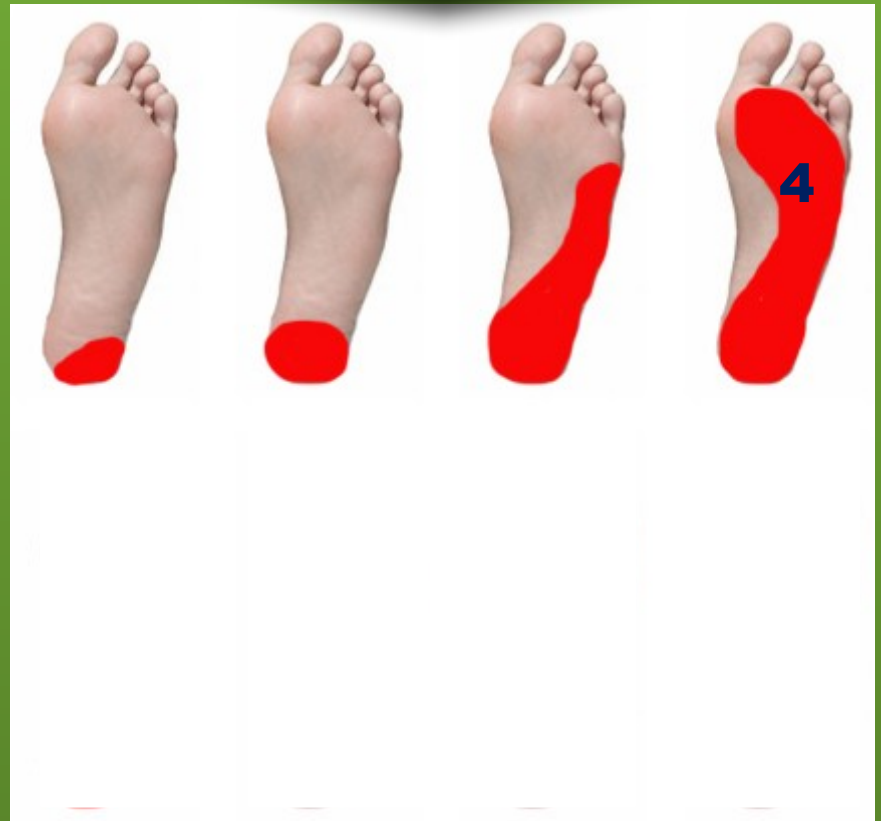
La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



La tecnica

Rullata del piede



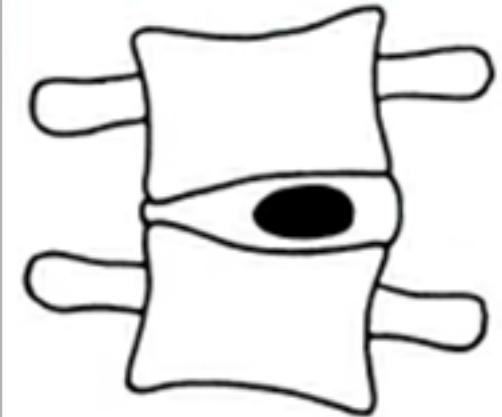
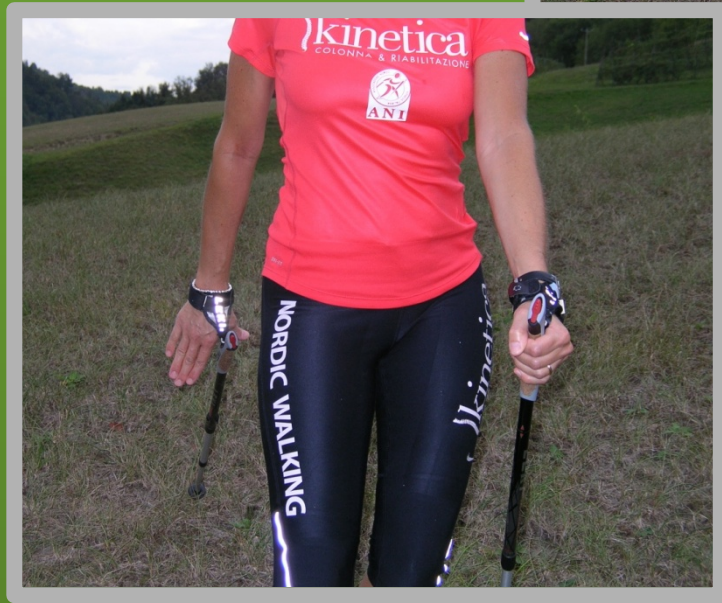
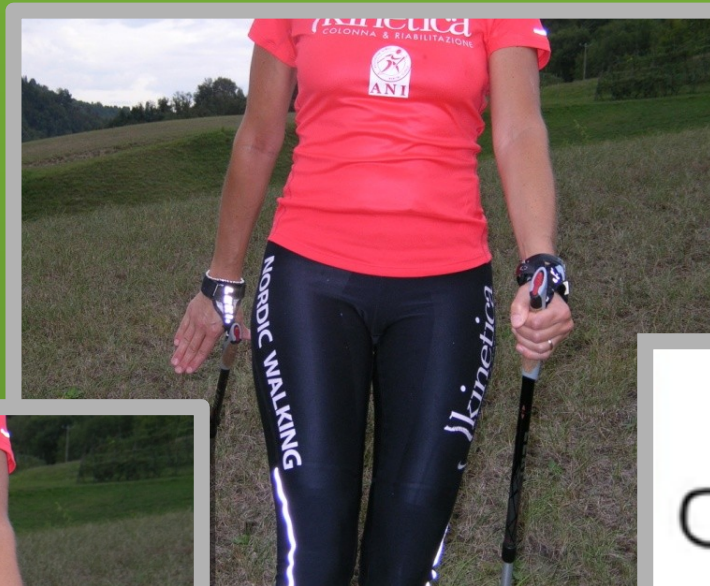
La tecnica

Rullata del piede



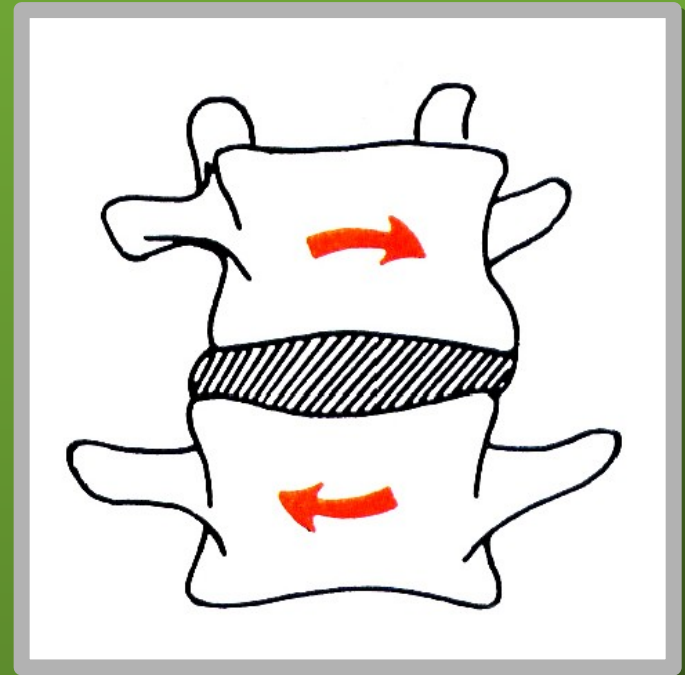
Basculamento del bacino

Permette una **buona ossigenazione** del disco intervertebrale



Avvitamento della colonna

Permette una **buona ossigenazione**
del disco intervertebrale



Il movimento corretto delle spalle



**Scioglie le contratture
della zona
cervicale e
scapolo-omeroale**

Molto bene !



Movimento delle spalle

Le braccia oscillano in opposizione alle gambe e le spalle ruotano in opposizione al bacino, mantenendosi basse .



A woman with long dark hair, wearing a black sleeveless dress, is walking away from the camera on a paved path that curves through a green field. The background shows rolling hills under a clear blue sky.

**Non c'è tristezza che,
camminando,
non si attenui
e lentamente si scioglia.
Romano Battaglia**

Buon cammino A tutti!

