

NOTE TECNICHE LE SCARPE

Nella camminata veloce è fondamentale la rullata del piede: il contatto al suolo avviene con il tallone, anche in modo vigoroso, e poi continua con un movimento detto "a tampone" tramite il quale il piede affronta una rullata completa spingendo fino alla punta delle dita. Per questo motivo servono scarpe che abbiano una suola con un tallone più "smussato" tale da permettere un impatto del tallone a terra con un angolo più accentuato. Non sempre le scarpe da running sono ottimali perché prevedono un appoggio diverso del piede a terra; le scarpe da trekking risultano invece solitamente troppo rigide e strutturate per permettere una rullata efficace del piede; e le sneaker infine normalmente non assicurano sufficiente protezione dagli urti, esponendo a rischi di microtraumi e tendiniti.

NOTE TECNICHE LE SCARPE

Sempre dal movimento di rullata completa del piede a terra dipendono anche le caratteristiche della suola vera e propria, che deve prevedere un numero di scanalature superiore rispetto alle scarpe da running (più “taglietti” orizzontali significano maggior flessibilità) e un battistrada con gomma particolarmente resistente all’abrasione.

La tomaia deve essere di materiale tecnico traspirante, per evitare che il sudore ristagni nel piede, e magari anche idrorepellente se si pensa di praticare la camminata sportiva anche in inverno o con il maltempo.

NOTE TECNICHE LE CALZE



Le calze devono essere realizzate in fibre traspiranti che mantengano il piede sempre asciutto.

Con il freddo e la pioggia occorre prediligere quelle in tessuto tecnico che mantengano il calore ma al tempo stesso permettano la traspirazione.

NOTE TECNICHE L'APPROCCIO AL PERCORSO

Se si cammina su percorsi privi di piste pedonali, su cui circolano anche veicoli a motore, è importante munirsi di abbigliamento che consenta l'individuazione da parte dei guidatori, nonché **PROCEDERE CONTRO IL SENSO DI MARCIA** (sulla sinistra) ricordandosi che quando si incontrano curve cieche bisogna passare sulla destra, prima della curva, e tornare sulla sinistra, dopo la curva.



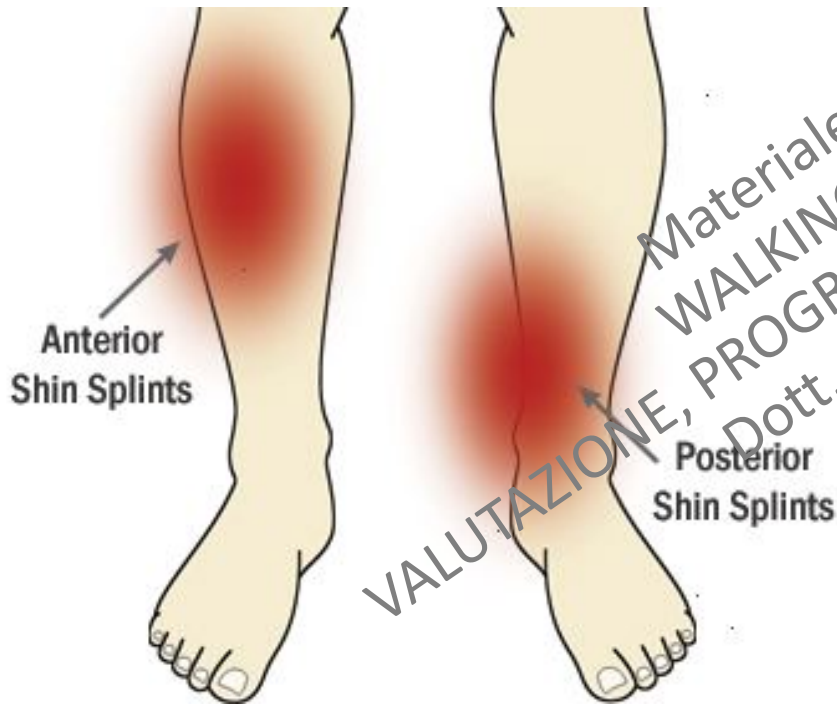
NOTE TECNICHE LA SCELTA DEL PERCORSO



La scelta del percorso dovrebbe essere fatta sulla base delle caratteristiche dei Walker.

Dovrebbe evitare l'incremento del rischio di caduta, nonché dovrebbe essere bilanciato nella pendenza e nelle inclinazioni laterali.

NOTE TECNICHE LA PERIOSTITE



La **periosite** è un processo infiammatorio a carico del **periostio**. Il **periostio** è la membrana che avvolge le ossa.

La patologia può interessare un solo osso (solitamente la tibia, nella sua forma più comune) oppure più ossa.

La periosite della tibia è causata da un **sovraccarico funzionale** all'origine del muscolo tibiale posteriore dall'osso.

NOTE TECNICHE LA PERIOSTITE

Il sovraccarico all'origine del tibiale posteriore si verifica con maggiore frequenza in caso di:

- **piede cavo.** Il piede cavo mette eccessivamente in tensione le strutture posteriori;
- **pronazione del piede.** Il muscolo tibiale posteriore, essendo un supinatore, viene eccessivamente caricato nei piedi pronati.

La **periosite tibiale** può insorgere quando i muscoli anteriori della gamba sono sottoposti a stress determinato da corsa, soprattutto su superfici dure o in punta di piedi a lungo, o da attività sportive che comprendono salti.

NOTE TECNICHE LA PERIOSTITE

Nello specifico, le cause che più frequentemente scatenano la periostite sono:

- abbinamento della corsa con altri sport (specie se richiedono frequenti salti, come il basket);
- **errata distribuzione del carico provocata da un'asimmetria nell'appoggio;**
- scarpe non idonee o prive di un'adeguata capacità di assorbire gli shock;
- corsa in discesa;
- **sovrappeso.**

Quindi, in generale, **tutte quelle situazioni che aumentano il carico a danno della tibia.** In alcuni casi, però, può non trattarsi di periostite tibiale, ma di altre patologie che pur presentano delle similitudini (es. *fratture da stress*).

NOTE TECNICHE LA PERIOSTITE

SINTOMI

Il sintomo principale con cui si presenta la periostite tibiale è *un forte dolore circoscritto al margine mediale della tibia (circa 10 cm sopra la caviglia) e può interessare una zona più o meno ampia della stessa.*

Quando la patologia è nel suo stato iniziale, il dolore alla tibia scompare dopo aver percorso pochi chilometri, ma poi tende a ripresentarsi in maniera costante rendendo impossibile l'allenamento. In alcuni casi, può manifestarsi anche quando si è in fase di riposo.

*Il soggetto interessato avverte dolore alla presso-palpazione o anche attraverso la flessione plantare delle dita e del piede. In alcuni casi, si può notare un certo gonfiore nell'area interessata. L'esame radiografico consente di individuare situazioni anormali a carico del periostio. La scintigrafia ossea, in caso di esito negativo, consente di escludere altre patologie (es. *fratture da stress*).*

Programma

Sabato, 8 giugno

Aula magna (Viale Abruzzo, 322)

Ore 8:30 Accredito dei partecipanti

Ore 9:00-10:30 Teoria. Anatomia della fascia, delle catene meccaniche e del cammino.

Ore 10:30-10:45 **Pausa**

Ore 10:45-12:00 Teoria. Fisiologia, endocrinologia ed effetti benefici del cammino.

Ore 12:00-13:00 Pratica. I test di stima della capacità della fitness aerobica.

Ore 13:00-14:00 **Pausa pranzo**

Ore 14:00-15:00 Teoria. Programmazione e conduzione dell'allenamento.

Ore 15:00-17:00 Pratica. Insegnare a porre attenzione all'assetto posturale durante la camminata; insegnare ad assumere la giusta postura attivando in maniera corretta la muscolatura del CORE

Ore 17:00-17:15 **Pausa**

Ore 17:15-18:00 Pratica. Una seduta tipo: il riscaldamento, la fase centrale, il defaticamento e gli esercizi accessori

Ore 18:00-18:30 Discussione, conclusione e consegna attestati

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA



I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA

IN ASSENZA DI CONDIZIONI PATOLOGICHE, il *ROCKPORT FITNESS WALKING TEST*, o test del miglio, viene usato per stimare la fitness aerobica degli adulti, mentre il *6 MINUTI WALKING TEST* viene generalmente usato per stimare, in maniera doppiamente indiretta, la fitness aerobica degli anziani.

Materiale didattico
WALKING TRAINING: VALUTAZIONE, PROGRAMMAZIONE E CONDUZIONE
VALUTAZIONE, PROGRAMMAZIONE E CONDUZIONE
Dott. Andrea Di Blasio

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL ROCKPORT FITNESS WALKING TEST

Il compito che il controllore fornisce all'esecutore è di percorrere 1 miglio, camminando, nel minor tempo possibile. Il materiale necessario per l'esecuzione del test è **un percorso pianeggiante della lunghezza di un miglio**, un **cardiofrequenzimetro** ed un **cronometro**.

Al momento del via, il misuratore fa partire il cronometro e l'esecutore comincia a camminare. **Al raggiungimento del miglio, l'esecutore si ferma ed il misuratore stoppa il tempo, registrandolo, unitamente alla sua frequenza cardiaca (FC).**

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL ROCKPORT FITNESS WALKING TEST

La stima del VO_2 max avviene mediante l'utilizzo delle seguenti formule

$$VO_2max \text{ uomini} = 139.168 - (0.388 \times \text{età}) - (0.077 \times \text{peso} \times 2.2046) - (3.265 \times \text{tempo di percorrenza}) - (0.156 \times FC) + 6.318.$$

$$VO_2max \text{ donne} = 139.168 - (0.388 \times \text{età}) - (0.077 \times \text{peso} \times 2.2046) - (3.265 \times \text{tempo di percorrenza}) - (0.156 \times FC).$$

Nota: età, espressa in anni; peso, espresso in kg; tempo di percorrenza espresso in minuti, centesimi di minuto; FC, battiti al minuto.

Per il calcolo automatico. www.brianmac.co.uk/rockport.htm

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL ROCKPORT FITNESS WALKING TEST

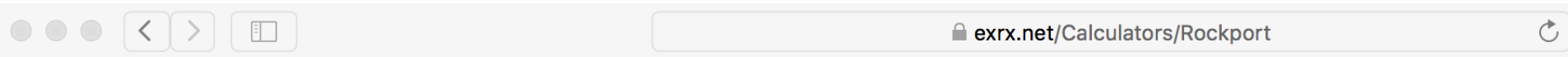
VO₂ max Calculator

For an estimate of your [VO₂ max](#) enter your gender, age, weight, heart rate at the end of the test, the time to complete the walk and then select the 'Calculate' button.

Gender	<input type="text" value="Male"/>	Age	<input type="text"/>	years	Heart Rate	<input type="text"/>	bpm
Weight	<input type="text"/>	kgs	Time	<input type="text"/>	Mins	<input type="text"/>	secs
<input type="button" value="Calculate"/>		VO ₂ max	<input type="text"/>	mls/kg/min			

For an analysis of your VO₂ max score see the [VO₂ max page](#).

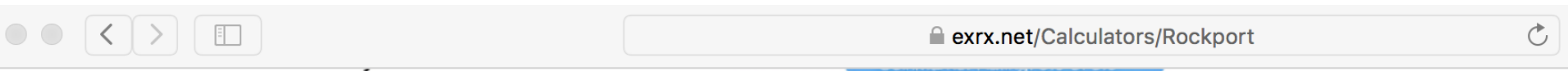
I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL ROCKPORT FITNESS WALKING TEST



<input type="text" value="Male"/> Sex	<input type="text"/>	METs
<input type="text"/> Age	<input type="text"/>	VO2 Max
<input type="text"/> Pounds Weight	<input type="text"/>	Population Average
<input type="text"/> Heart Rate	<input type="text"/>	Score
<input type="text"/> Minutes	<input type="text"/>	Rating
<input type="text"/> Seconds	<input type="text"/>	Suggested Program

Calculate Reset

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL ROCKPORT FITNESS WALKING TEST




Male <input type="button" value="v"/> Sex	7.09267571 METs
64 Age	24.8243650 VO2 Max
82 <input type="button" value="v"/> Kilograms Weight	33.94 Population Average
134 Heart Rate	7 Score
16 Minutes	Poor Rating
45 Seconds	Blue Suggested Program

Calculate Reset

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL ROCKPORT FITNESS WALKING TEST

ExRx.net > Aerobic Conditioning > Programs

 Seleziona lingua ▼

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Miles	1	1.25	1.25	1.5	1.5	1.5	1.75	1.75	2	2	2	2.25	2.25	2.5	2.5	2.5	2.75	2.75	3	3
MPH	3	3	3.25	3.25	3.25	3.5	3.5	3.5	3.5	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	4	4	4	4	4	4
Kilometers	1.6	2	2	2.4	2.4	2.4	2.8	2.8	3.2	3.2	3.2	3.6	3.6	4	4	4	4.4	4.4	4.8	4.8
KMPH	4.8	4.8	5.2	5.2	5.2	5.6	5.6	5.6	5.6	6	6	6	6	6	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
HR(%max)	60	60	60	60	60	65	65	65	65	70	70	70	70	70	75	75	75	75	75	75

At the end of 20 week walking program, **retest** to establish new program.

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL 6 MINUTI WALKING TEST

Strumentazione necessaria: cronometro e pista pianeggiante misurata, su cui eseguire il test.

Indicazioni: l'unico compito che il rilevatore deve dare all'esecutore è di coprire, in 6 minuti, la maggiore distanza possibile, camminando. Il rilevatore fa partire il conto alla rovescia nel momento in cui dà il via. Al momento dello stop, ovvero al raggiungimento dei 6 minuti di cammino, il rilevatore ordina lo stop all'esecutore che si ferma nel punto in cui si trova. Il compito del rilevatore è quello di misurare la distanza percorsa.

I TEST DEL CAMMINO PER LA STIMA DELLA FITNESS AEROBICA IL 6 MINUTI WALKING TEST

La stima della distanza predetta avviene mediante l'utilizzo delle seguenti formule

Distanza predetta uomini

$$(m) = 867 - (5.71 \times \text{età}) + (1.03 \times \text{statura})$$

Distanza predetta donne

$$(m) = 525 - (2.86 \times \text{età}) + (2.71 \times \text{statura}) - (6.22 \times \text{BMI})$$

Nota: età, espressa in anni; statura, espressa in cm.

Programma



Sabato, 8 giugno

Aula magna (Viale Abruzzo, 322)

Ore 8:30	Accredito dei partecipanti
Ore 9:00-10:30	Teoria. Anatomia della fascia, delle catene meccaniche e del cammino.
Ore 10:30-10:45	Pausa
Ore 10:45-12:00	Teoria. Fisiologia, endocrinologia ed effetti benefici del cammino.
Ore 12:00-13:00	Pratica. I test di stima della capacità della fitness aerobica.
Ore 13:00-14:00	Pausa pranzo
Ore 14:00-15:00	Teoria. Programmazione e conduzione dell'allenamento.
Ore 15:00-17:00	Pratica. Insegnare a porre attenzione all'assetto posturale durante la camminata; insegnare ad assumere la giusta postura attivando in maniera corretta la muscolatura del CORE
Ore 17:00-17:15	Pausa
Ore 17:15-18:00	Pratica. Una seduta tipo: il riscaldamento, la fase centrale, il defaticamento e gli esercizi accessori
Ore 18:00-18:30	Discussione, conclusione e consegna attestati

COME MONITORARE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO?



LA SCALA RPE DI BORG

Istruzioni

ISTRUZIONI GENERALI PER L'UTILIZZO DELLA SCALA RPE

Mentre esegue questi esercizi, vogliamo quantificare la sua percezione dello sforzo, ovvero quanto pesante ed estenuante le sembra che sia l'esercizio. La percezione dello sforzo dipende per lo più dalla tensione e dalla fatica dei suoi muscoli e dalla sua sensazione di mancanza di respiro o di dolore al petto.

Guardi questa scala numerata, che va da 6 a 20.

6 significa "nessuno sforzo" e **20** significa "sforzo massimo"

9 corrisponde ad esercizio molto leggero. Per una persona normale e sana è come camminare piano al suo passo per qualche minuto.

13 sulla scala corrisponde ad un esercizio "un po' pesante" ma si può continuare.

17 è "molto pesante", veramente faticoso. Una persona sana può continuare, ma se lo deve imporre.

19 sulla scala è un livello di esercizio estremamente faticoso. Per la maggior parte delle persone questo è l'esercizio più faticoso che abbiano mai fatto.

Cerchi di valutare la sua sensazione di sforzo il più onestamente possibile senza pensare all'effettivo carico fisico. Non lo sottovaluti ma neanche sopravvaluti. È la sua sensazione di impegno e di sforzo che è importante, non come si paragona a quello di altri. Anche cosa pensano gli altri non è importante.

Guardi la scala e le espressioni e poi dia un numero.
Ha qualche domanda da fare?

SCALA RPE DI BORG (1985)

- 6 nessuno sforzo
- 7
- estremamente leggero
- 8
- 9 molto leggero
- 10
- 11 leggero
- 12
- 13 un po' pesante
- 14
- 15 pesante
- 16
- 17 molto pesante
- 18
- 19 estremamente pesante
- 20 massimo sforzo



Intensità

Molto leggera

Leggera

Moderata

Vigorosa

Molto vigorosa

Massimale

% FC_R

o

% VO_{2R}

<20

20-39

40-59

60-84

>84

100

% FC max

<35

35-54

55-69

70-89

>89

100

Borg RPE

<10

10-11

12-13

14-16

17-19

20

Frequenza del respiro

Normale

Leggero
incremento

Incremento
moderato

Respiro trafelato

Respiro molto
trafelato

Completamente
senza fiato

Talking test

Può cantare da una
canzone intera a
parte di una
canzone senza
prendere pause, in
base all'intensità

Può parlare senza
interrompere i
periodi

Può parlare con
periodi brevi

Respiro trafelato,
non riesce a parlare
ma riesce a pensare
in maniera normale

Respiro molto
trafelato

Completamente
senza fiato

Stima della durata

Da tutta la
giornata a 3 ore,
in base
all'intensità

3-1 ore/a

60-30 minuti

30-10 minuti

10-2 minuti

<2 minuti

CARDIOFREQUENZIMETRI

Polar team

PREPARATI.

Per l'unica lezione di gruppo in cui ogni battito cardiaco conta

Polar Club è una soluzione basata sulla frequenza cardiaca per avvincenti sessioni di gruppo in palestra. Con gli allenamenti basati sulla frequenza cardiaca e i divertenti premi di Polar Club potrai aumentare l'intensità delle tue lezioni, far crescere la motivazione e fidelizzare i partecipanti. E, soprattutto, avrai bisogno solo dei sensori di frequenza cardiaca H7, di un iPad Air e di un grande schermo.



CARDIOFREQUENZIMETRI

Polar team

TROVA LA TUA SOLUZIONE

Allena con il meglio

Come te, cerchiamo di essere i migliori nel nostro campo. Polar è lieta di offrire soluzioni di allenamento utilizzate dai grandi team di tutto il mondo. Per essere sempre un passo avanti rispetto alla concorrenza, continuiamo a sviluppare costantemente i nostri prodotti e servizi.

CARATTERISTICHE	TEAM PRO	TEAM
FREQUENZA CARDIACA	●	●
CALORIE	●	●
ZONE DI FREQUENZA CARDIACA	●	●
VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA	●	●
TRAININGSBELASTUNG	●	●
GPS	●	●
VELOCITÀ	●	●
DISTANZA PERCORSA	●	●
DISTANZA IN ZONE DI VELOCITÀ	●	●
SPRINT	●	●

CARDIOFREQUENZIMETRI

Polar team

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Rileva, analizza e migliora

Dopo l'allenamento, Polar Team mostra dati oggettivi sulle prestazioni degli atleti e condivide i report con atleti e staff tecnico. Utilizza i dati per pianificare la successiva sessione.



CARDIOFREQUENZIMETRI Polar team

CONFIGURA IL TUO SET

IL SET TEAM INCLUDE

10 X SENSORI H7, KIT DA 10 UNITÀ

1 X SENSORI H7

1 X APP GRATUITA TEAM



ACCELEROMETRI INTEGRATI CON CARDIOFREQUENZIMETRI




ACCELEROMETRI INTEGRATI CON CARDIOFREQUENZIMETRI


Diario Balance

Attività outdoor

Giovedì, Giu 11, 2015 18:09 | Polar Loop

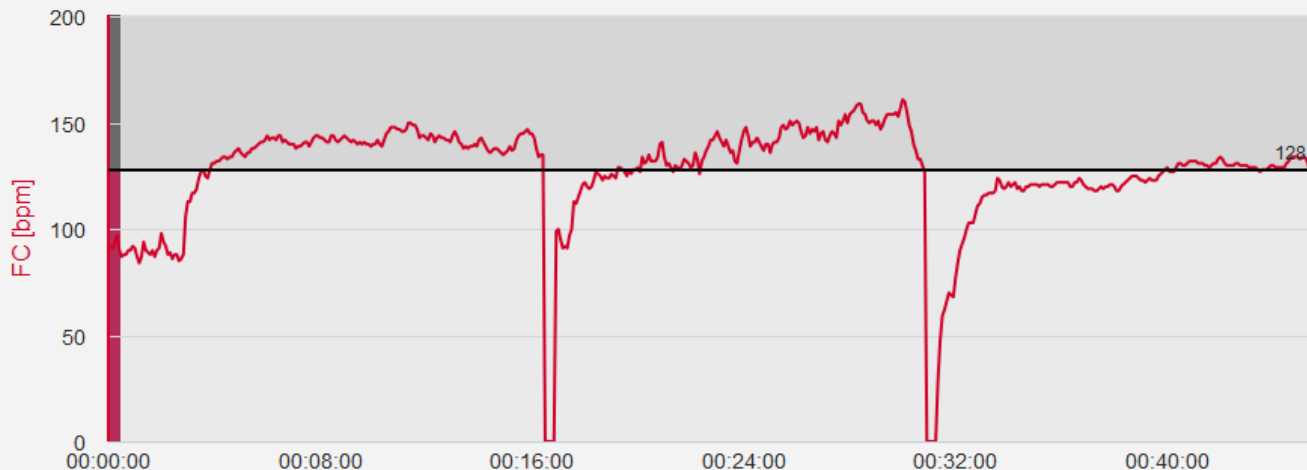


 00:45:52
Durata

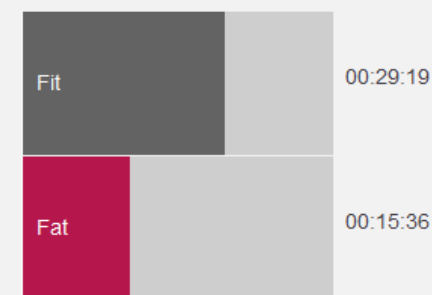
 **130 bpm**
Frequenza cardiaca media
Max 162 | Min 23

 **564 kcal**
Calorie

più



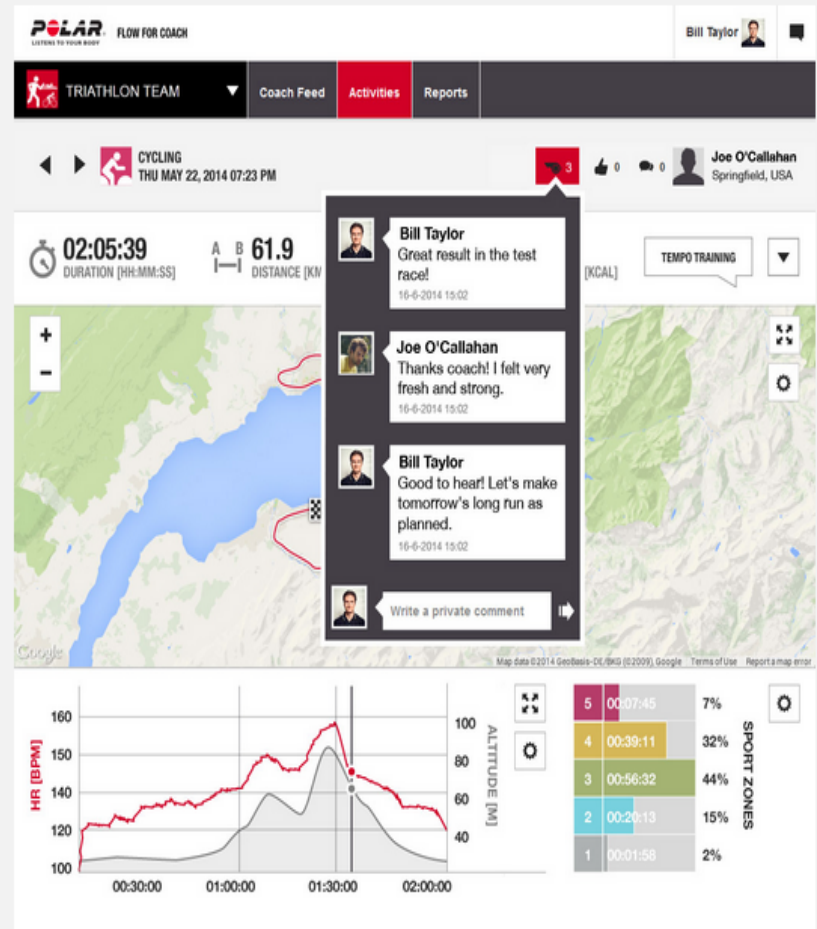
Zone fit/fat



ACCELEROMETRI INTEGRATI CON CARDIOFREQUENZIMETRI

Analisi in movimento

Osserva più attentamente i risultati ottenuti dai tuoi clienti e fornisci un feedback immediato sui loro progressi.



POLAR FLOW FOR COACH
LISTEN TO YOUR BODY

TRIATHLON TEAM Coach Feed Activities Reports

CYCLING THU MAY 22, 2014 07:23 PM

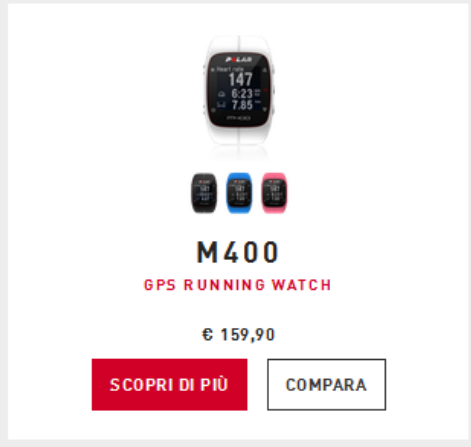
02:05:39 DURATION [HH:MM:SS] 61.9 DISTANCE [KM]

Bill Taylor: Great result in the test race!
Joe O'Callahan: Thanks coach! I felt very fresh and strong.
Bill Taylor: Good to hear! Let's make tomorrow's long run as planned.

02:05:39 DURATION [HH:MM:SS] 61.9 DISTANCE [KM]

HR [BPM] ALTITUDE [M]

SPORT ZONES	Duration	Percentage
5	00:07:45	7%
4	00:39:11	32%
3	00:56:32	44%
2	00:20:13	15%
1	00:01:58	2%



M400
GPS RUNNING WATCH

€ 159,90

SCOPRI DI PIÙ COMPARA



V800
TRAINING COMPUTER CON GPS

€ 449,90

SCOPRI DI PIÙ COMPARA