



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10MILA PASSI DI SALUTE

FVG *in* Movimento

10mila PASSI
di salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

WALKING LEADER

The seal of the University of Udine is visible on the left side of the slide. It features a central figure, possibly a saint or a historical figure, surrounded by the Latin text "STUDIO RUM UTINENSIS" and "UNIVERSITATIS".

“Le fasi del cammino: riscaldamento e stretching”

Corso per Walking Leader

22 Marzo 2022

Gemona del Friuli

Dott.ssa Federica Gonnelli

Università degli Studi di Udine – CdL in Scienze Motorie

federica.gonnelli@uniud.it

RISCALDAMENTO



RISCALDAMENTO

Aumento Graduale FC
Sottomassimale

Aumento flusso di sangue
Ai principali distretti

Migliora la mobilità
Di tutto l'apparato locomotore



RISCALDAMENTO



Aumento Graduale FC
Sottomassimale

Aumento flusso di sangue
Ai principali distretti

Migliora la mobilità
Di tutto l'apparato locomotore

RISCALDAMENTO



Aumento Graduale FC
Sottomassimale

Aumento flusso di sangue
Ai principali distretti

Migliora la mobilità
Di tutto l'apparato locomotore

RISCALDAMENTO



Aumento Graduale FC
Sottomassimale

Aumento flusso di sangue
Ai principali distretti

Migliora la mobilità
Di tutto l'apparato locomotore

Research in Sports Medicine, 16: 213–231, 2008
Copyright © Taylor & Francis Group, LLC
ISSN 1543-8627 print / 1543-8635 online
DOI: 10.1080/15438620802310784



REVIEW

A SYSTEMATIC REVIEW INTO THE EFFICACY OF STATIC STRETCHING AS PART OF A WARM-UP FOR THE PREVENTION OF EXERCISE-RELATED INJURY

Katie Small
Lars Mc Naughton

Department of Sport, Health and Exercise Science,
University of Hull, Hull, England

The effectiveness of neuromuscular warm-up strategies, that require no additional equipment, for preventing lower limb injuries during sports participation: a systematic review

Katherine Herman, Christian Barton, Peter Malliaras and Dylan Morrissey*



Article

Acute Effects of Static Self-Stretching Exercises and Foam Roller Self-Massaging on the Trunk Range of Motions and Strength of the Trunk Extensors

Maria Fonta¹, Elias Tsepis¹, Konstantinos Fousekis¹ and Dimitris Mandalidis^{2,*} 

Article

Comparison of the Acute Effects of Hold-Relax and Static Stretching among Older Adults

Masatoshi Nakamura^{1,2} , Shigeru Sato¹, Ryosuke Kiyono¹, Kaoru Yahata¹, Riku Yoshida², Taizan Fukaya^{1,3} and Andreas Konrad^{4,*} 



Principi applicativi

- Gruppo

- Spazi

- Condizioni Ambientali



Principi applicativi

- Gruppo

- Spazi

- Condizioni Ambientali

➤ L'esperienza conta

➤ Camminata iniziale e mobilità attiva

➤ Temperature più rigide richiedono > riscaldamento

Facciamo qualche esempio



Camminata ad intensità bassa - moderata (~ 3 MET);
Andatura “lenta” e piacevole



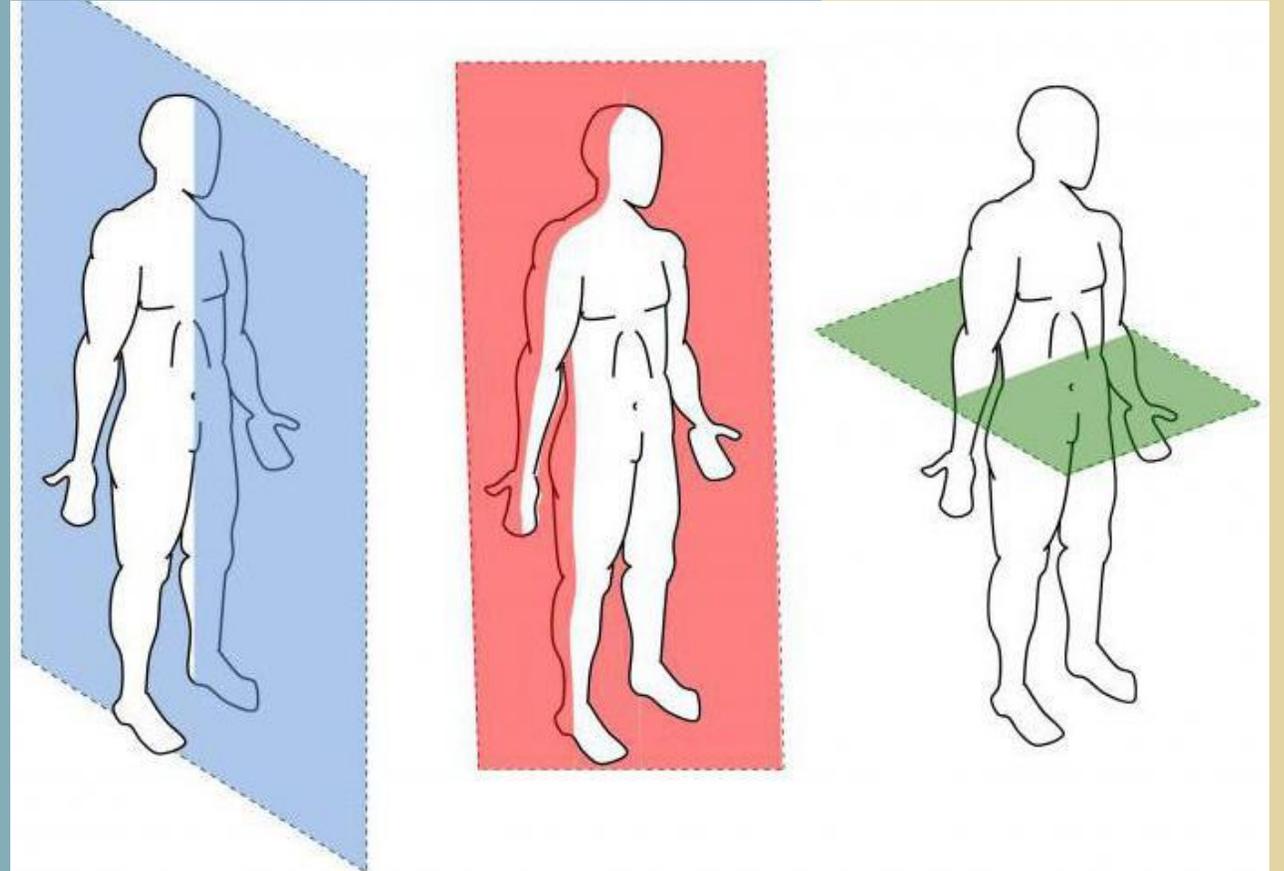
Mobilità globale e allungamento



Inserimento di piccoli esercizi a corpo libero

Mobilità e Stretching

- ✓ Ordine cranio caudale
- ✓ Focalizzarsi su tutte le articolazioni
- ✓ Lavorare su tutti i piani



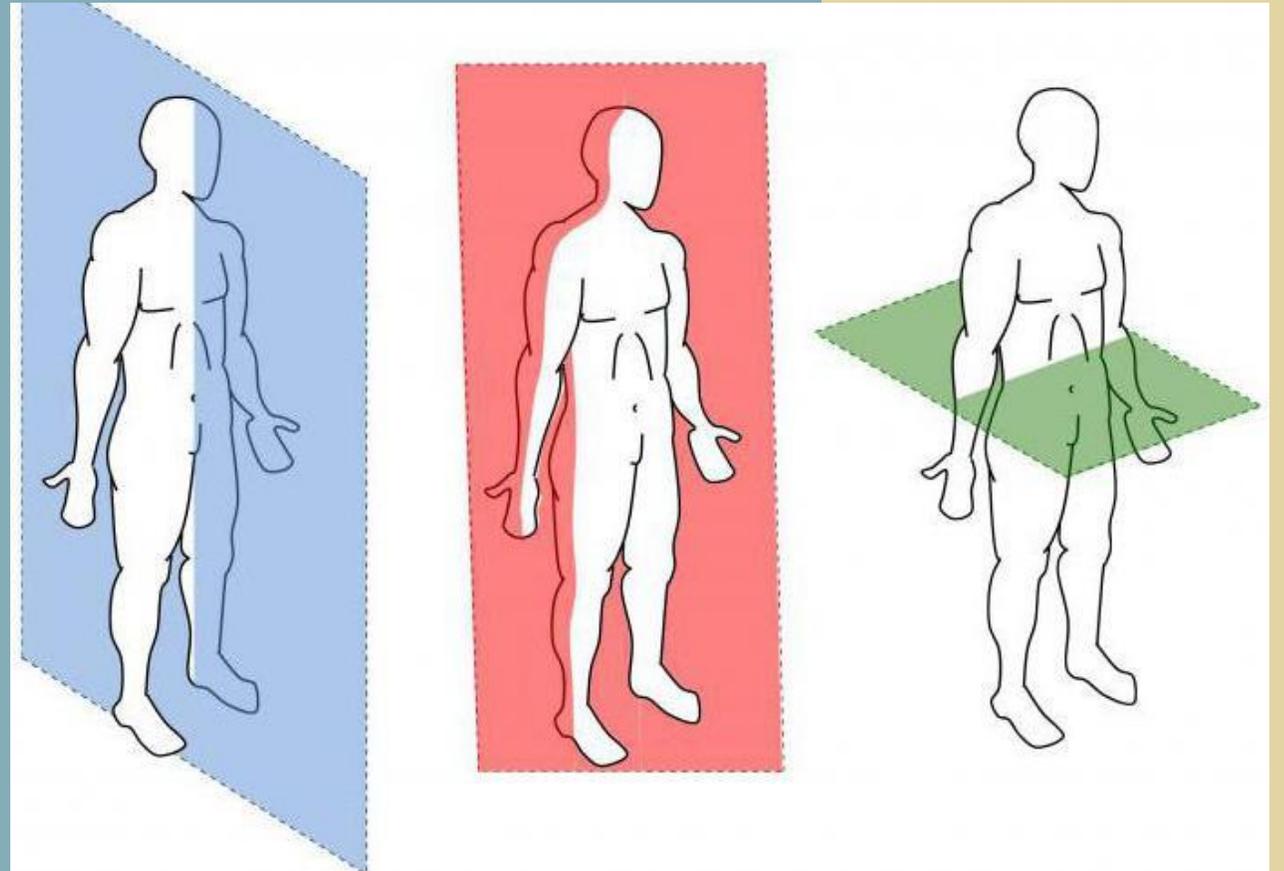
Piano Sagittale

Piano Frontale

Piano Trasverso

Mobilità e Stretching

- ✓ Ordine cranio caudale
- ✓ Focalizzarsi su tutte le articolazioni
- ✓ Lavorare su tutti i piani



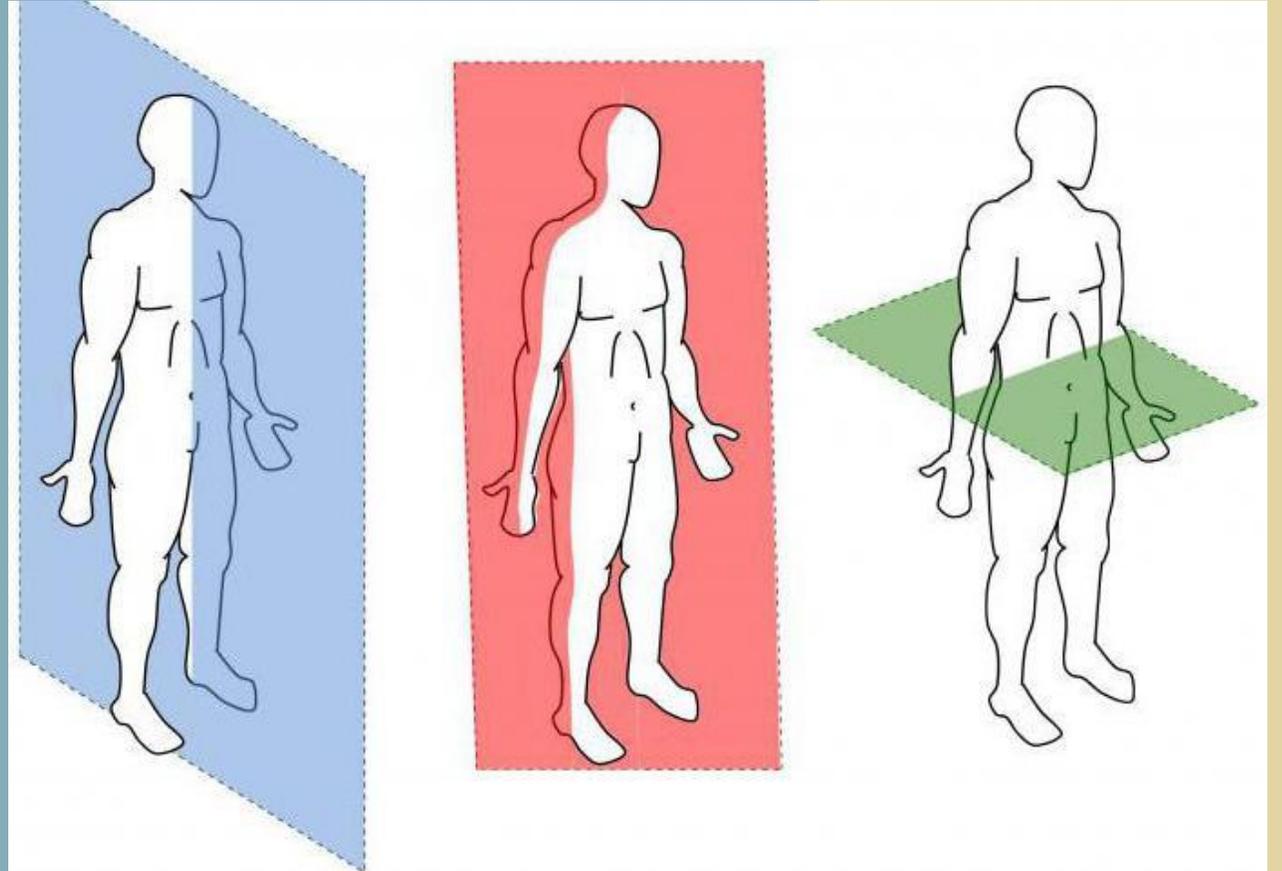
Piano Sagittale

Piano Frontale

Piano Trasverso

Mobilità e Stretching

- ✓ Ordine cranio caudale
- ✓ Focalizzarsi su tutte le articolazioni
- ✓ Lavorare su tutti i piani



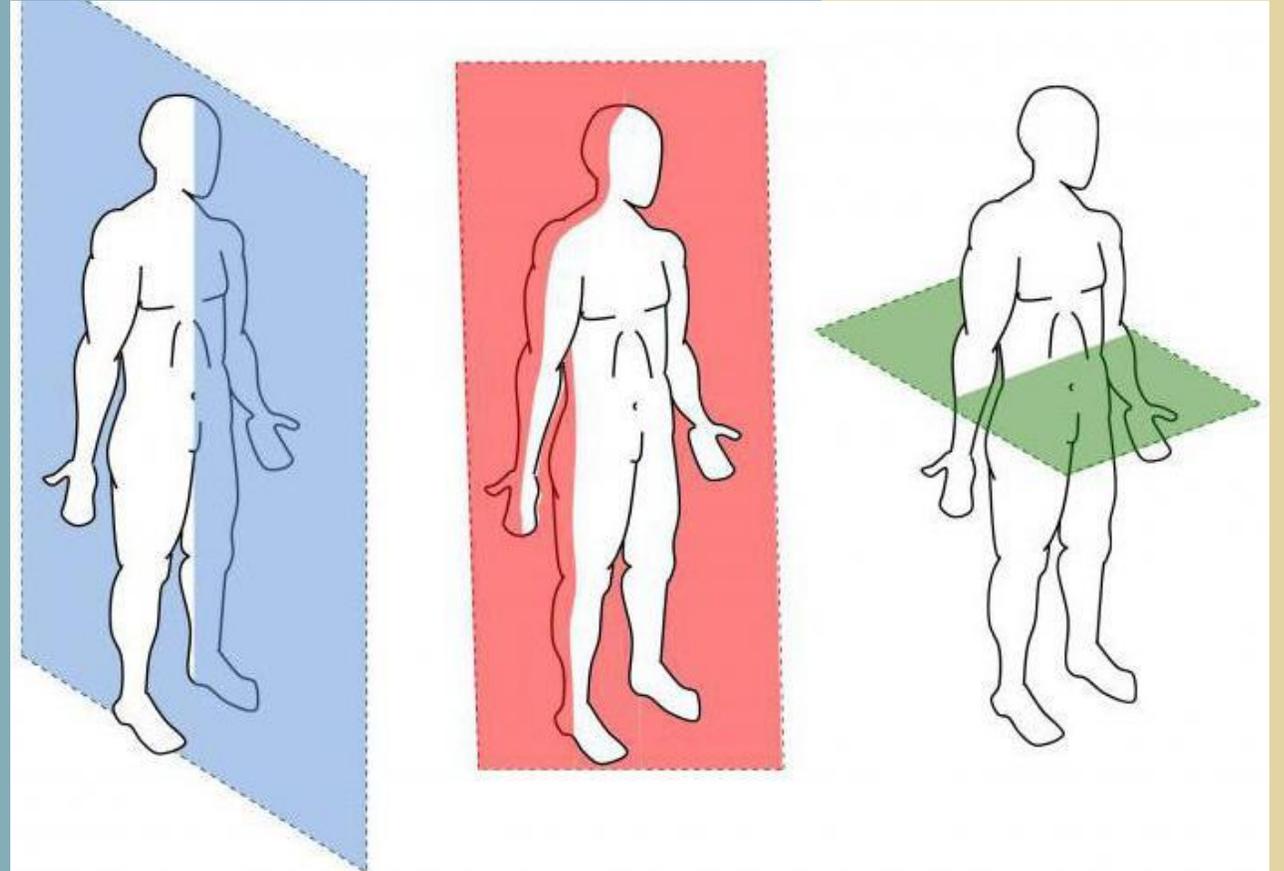
Piano Sagittale

Piano Frontale

Piano Trasverso

Mobilità e Stretching

- ✓ Ordine cranio caudale
- ✓ Focalizzarsi su tutte le articolazioni
- ✓ Lavorare su tutti i piani



Piano Sagittale

Piano Frontale

Piano Trasverso

Quanto ...?



Quanto ...?

- 5'



- 5'



- 5'



Quanto ...?

- 5'



Camminata leggera

- 5'



Mobilità globale e stretching

- 5'



Piccoli esercizi a corpo libero

Oppure ...?

- 5'



Camminata leggera

- 5'



Mobilità globale e stretching

Oppure ...?

- 5'

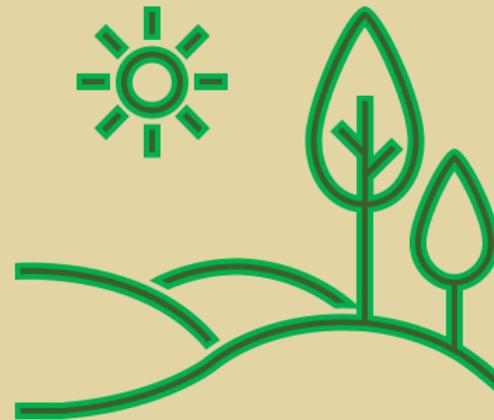


Camminata leggera

- 5'



Mobilità globale e stretching



Facciamo qualche esempio



Elevazione delle spalle

Circonduzioni del bacino



Squat facilitato

Facciamo qualche esempio



Elevazione delle spalle

Circonduzioni del bacino



Squat facilitato

E anche ...



**Circonduzioni delle
spalle**

**Antero e retroversione
del bacino**



**Flessione della
gamba**

Stretching

- ✓ Ordine cranio caudale
- ✓ Focalizzarsi su tutte le articolazioni
- ✓ Lavorare su tutti i piani



Stretching

- ✓ Ordine cranio caudale
- ✓ Focalizzarsi su tutte le articolazioni
- ✓ Lavorare su tutti i piani



Mantengo la posizione per 20-30”

Rilascio la tensione

Ripeto altre 2-3 volte

Facciamo qualche esempio



Petto e spalle



Tricipite brachiale



Flessori della coscia

Facciamo qualche esempio



Tricipite Brachiale



Tronco e spalle



Estensori del ginocchio



DOMANDE ?



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10MILA PASSI DI SALUTE

FVG *in* Movimento

10mila PASSI
di salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

WALKING LEADER