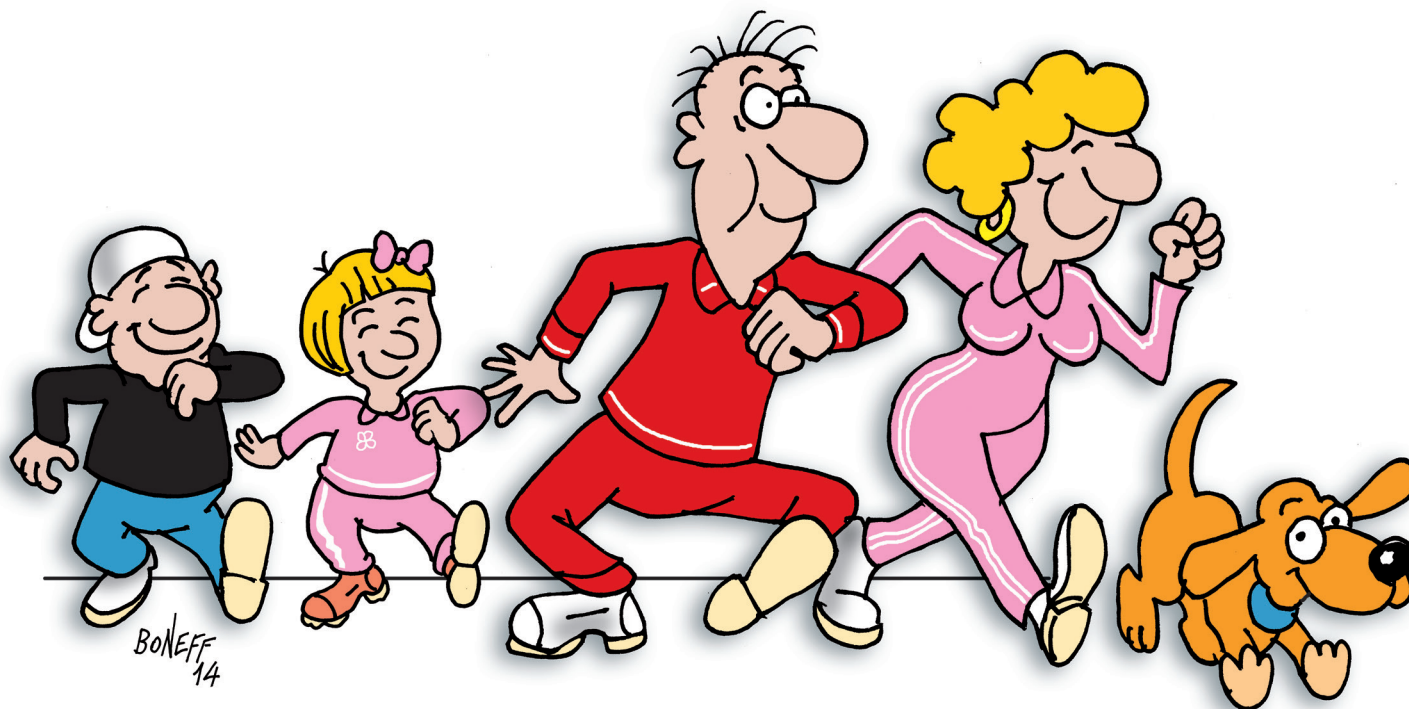




Progetto CardioWalkTicino



Caslano, 6 settembre 2014

Istituto Associato
all'Università di Zurigo



**Universität
Zürich**



CARDIOCENTROTICINO

Il progetto “CardioWalkTicino”

Ideato e sviluppato dal Cardiocentro Ticino in occasione dei suoi quindici anni, promuove sul territorio un approccio al movimento adatto contemporaneamente alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e alla riabilitazione dei propri pazienti (i cosiddetti “guariti di cuore”).

Nella fattispecie, il progetto CardioWalk Ticino prevede di creare in varie regioni del Cantone una serie di percorsi che, ispirandosi al concetto dei famosi “percorsi vita”, invogliano ed educano la popolazione ad un corretto esercizio cardioprotettivo.

Gli itinerari, divisi in quattro tappe e studiati appositamente per impegnare i frequentatori in un esercizio fisico continuo, sono marcati con un'apposita segnaletica che indica come affrontare il percorso affinché la passeggiata risulti benefica. Grazie ad un codice QR scansabile con il proprio smartphone, i frequentatori allofoni possono facilmente accedere ad una traduzione immediata dei cartelli in francese, tedesco e inglese.

Gadget

I frequentatori dei percorsi CardioWalk Ticino possono richiedere al Cardiocentro Ticino o a uno dei suoi numerosi partner di progetto un “Diario CWT”, un diario personale su cui annotare le proprie prestazioni ad ogni allenamento. Oltre a consentire un monitoraggio individuale della propria condizione fisica, le informazioni potranno essere condivise e discusse con il proprio medico o cardiologo che sarà così in grado di accompagnare il paziente nel suo percorso riabilitativo o di allenamento con valutazioni e consigli individuali e personalizzati. In futuro è già prevista la realizzazione di un'applicazione smartphone con ulteriori, innovative funzionalità.



Un progetto territoriale

Ogni percorso previsto nell'ambito del progetto CardioWalk Ticino, è realizzato in collaborazione con diversi partner, in primis Comuni e Patriziati proprietari di strade e sentieri ma anche altri attori pubblici o privati presenti in loco che con la propria attività desiderano contribuire alla promozione della salute (impianti sportivi, palestre, negozi bio, ristoranti ecc.)

Il percorso “CardioWalk Caslano”

Realizzato dal Cardiocentro Ticino con il sostegno del Municipio e delle autorità del comune di Caslano, il tracciato “CardioWalk” può essere affrontato ad ogni età.

Partendo dal parcheggio in via Valle, il percorso segue il sentiero della nota passeggiata intorno al Monte di Caslano che ne percorre il perimetro per circa 3,6 Km. I frequentatori sono impegnati per circa quaranta minuti e mentre compiono uno sforzo guidato per allenare il cuore in sicurezza, approfittano di uno scenario naturalistico fra i più spettacolari del Sottoceneri.

Progetto “CardioWalkTicino”

Ideazione:

Dante Moccetti, Direttore aggiunto Cardiocentro Ticino, Lugano

Supervisione medica:

Dott. Med. Mauro Capoferri, caposervizio cardiologia Cardiocentro Ticino

Implementazione:

Studio grafico Armando Boneff, Lugano

Coordinamento:

Servizio eventi e comunicazione, Cardiocentro Ticino



1 Inizio percorso

- spiegazione Cardiowalk
- valutazione intensità sforzo
- cartina percorso
- partenza (riscaldamento 450 m)



1



2



3



4

2 Sforzo sostenuto

- intensità costante (2.7 km scala di Borg 5-6 su 10)



5

3 Defaticamento

- intensità libera (450 m)



6

4 Fine percorso

- complimenti motivazionali
- cartelli informativi consigli alimentari e di movimento



7



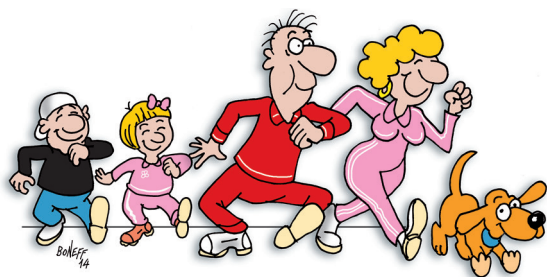
8



9

Camminata del benessere

Per persone sane e "guarite di cuore"



L'esercizio fisico è una straordinaria terapia di prevenzione e di cura per le malattie cardiovascolari. Il Cardiocentro Ticino, in collaborazione con il Comune di Caslano, propone un percorso suddiviso in quattro tappe, da effettuarsi seguendo le indicazioni.

Lo sforzo dev'essere mantenuto ad un livello intenso e costante secondo una percezione soggettiva, 5-6 su 10 sulla scala di Borg.

Auf Deutsch  En français  In english 



Instituto Associato
all'Università di Zurigo



CARDIOCENTRO TICINO

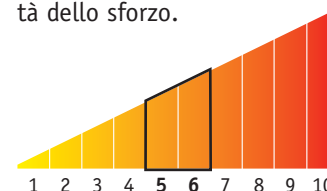
FONDAZIONE
TICINO CUORE



Valutazione intensità dello sforzo

Scala di Borg

Metodo per valutare la percezione soggettiva dell'intensità dello sforzo.



Livello dello sforzo

1 Molto lieve; 2 Lieve; 3 Discreto;
4 Piuttosto intenso;

5-6 Intenso;

7 Molto intenso; 8 Molto intenso;
9 Quasi insopportabile;
10 Insopportabile

5-6 implica uno sforzo che causa un aumento del respiro, solo poca sudorazione, e mantiene la possibilità di parlare senza dover riprendere fiato troppo spesso durante una frase.

Frequenza cardiaca

Rileva e annota la tua frequenza cardiaca sotto sforzo. Nel tempo potrai verificare la variazione della tua forma.



Posiziona il dito medio e l'indice sulla parte interna del polso.

Conta il numero di battiti del polso che si verificano in 30 secondi.

Moltiplica questo numero per due per ottenere la tua frequenza cardiaca per un minuto.

Auf Deutsch  En français  In english 



Instituto Associato
all'Università di Zurigo



CARDIOCENTRO TICINO

FONDAZIONE
TICINO CUORE



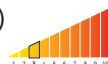
Percorso in quattro fasi

Distanza: 3.6 km - Dislivello: 29 m - Durata (media) 40'



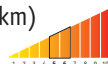
1 Partenza

Riscaldamento (450 m)
scala di Borg 3 su 10



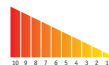
2 Inizio dello sforzo aerobico

Intensità costante (2.7 km)
scala di Borg 5-6 su 10



3 Defaticamento

Intensità decrescente
(450 m)



4 Arrivo

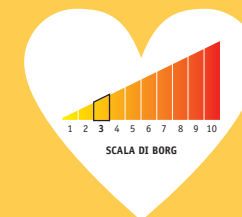
Auf Deutsch  En français  In english 



FONDAZIONE
TICINO  CURE



PARTENZA



Riscaldamento

Parti a passo leggero (3 su 10 scala di Borg)
e mantienilo costante fino al prossimo
cartello (450 m)

- Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca

Auf Deutsch  En français  In english 

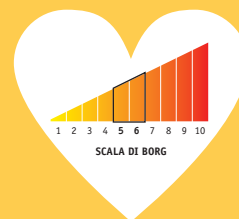


FONDAZIONE
TICINO  CURE





INIZIO DELLO SFORZO AEROBICO



Sforzo intenso e regolare

Proseguì con andamento più sostenuto fino a raggiungere l'intensità dello sforzo (5-6 su 10 scala di Borg) e mantienilo costante fino al prossimo cartello (2.7 km)

- Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca
- Segna l'orario di partenza da qui

Auf Deutsch En français In english



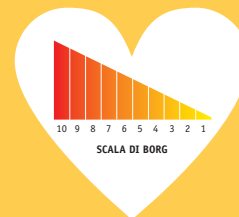
Articolo Associato
all'Università di Zurigo



FONDAZIONE
TICINO
CURE



DEFATICAMENTO

**Intensità decrescente**

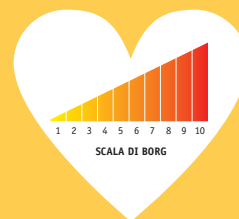
**Rallenta il passo, intensità libera fino
al prossimo cartello (450 m)**

- Bevi 2-3 dl di acqua
- Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca
- Stabilisci l'affaticamento (scala di Borg)
- Segna l'orario di arrivo qui

Auf Deutsch  En français  In english 



ARRIVO



Complimenti!

Il prossimo obiettivo è quello di effettuare il percorso più velocemente pur mantenendo lo stesso grado di affaticamento (scala di Borg)

- Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca
- Confronta l'attuale frequenza cardiaca con quella misurata al punto 3

La rapidità con cui la frequenza cardiaca torna normale dopo uno sforzo è indicatrice dello stato di forma.

Auf Deutsch  En français  In english 



Istituto Associato
all'Università di Zurigo



Universität
Zürich

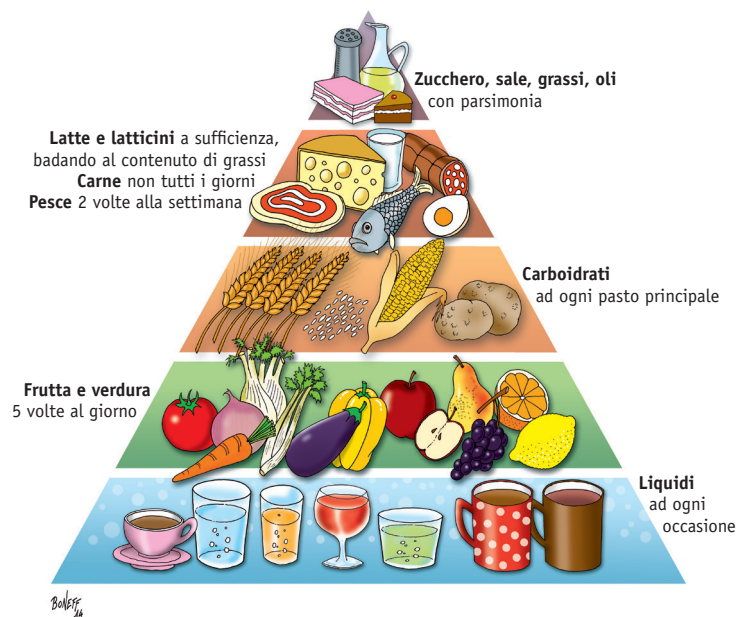


CARDIOCENTRO TICINO

FONDAZIONE
TICINO CURE



Alimentazione sana



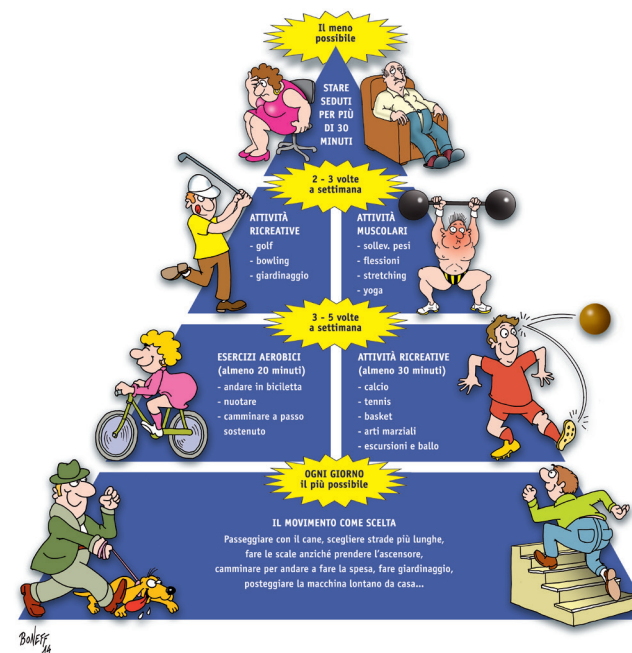
Auf Deutsch  En français  In english 



FONDAZIONE
TICINO CURE



Movimento consigliato



Auf Deutsch  En français  In english 



FONDAZIONE
TICINO CURE

