



# Club Alpino Italiano Sezione di Potenza



---

## Domenica 1 Settembre 2013 Sasso di Castalda Postural Walking

---

### RESPONSABILI

**Amedeo Tucci** ( 3334249093)

### ISCRIZIONE

**Entro e non oltre venerdì 30 Agosto 2013.** I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle ore 21.00 per fornire ogni ulteriore utile chiarimento e prendere le adesioni.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

**Soci CAI €2.00; non soci €8.00** La quota comprende l'assicurazione; le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

### PROGRAMMA

Partenza Domenica 1 Settembre da Potenza alle ore 8:30 dal piazzale fra le stazioni FF.SS. Potenza Centrale e FAL (tra il passaggio a livello ed il ponte Musmecì). Incontro a Sasso Castalda presso l'Area La Costara alle ore 9:00 da dove avrà inizio l'escursione. In compagnia del **Dr Parrella verrà effettuata la prima misurazione della postura e poi avrà inizio l'escursione. A fine escursione sarà effettuato la seconda misurazione della postura e verifica della variazione.** A seguire i saluti del Sindaco. Il rientro a Potenza previsto per le ore 12:30.

### COME ARRIVARE

Sul raccordo Potenza-Sicignano direzione Salerno prendere l'uscita per TitoBrienza, proseguire in direzione Brienza. Uscire a Sasso di Castalda e proseguire sulla provinciale fino al raggiungimento dell'abitato, non entrare nel centro ma proseguire seguendo le indicazioni per 'AreaLaCostara'. Seguendo con attenzione le indicazioni si giungerà all'ingresso della Costara ove sarà possibile lasciare l'auto.

### DATI TECNICI

Lunghezza percorso **2,5 km**

Dislivello **60 mt**

Difficoltà **T**

Durata: **2 ore**

### IL PERCORSO

Il percorso, da effettuare a piedi scalzi, si sviluppa interamente all'interno del bosco su **pista estremamente comoda ed agevole.** A fine escursione sarà possibile attraverso il confronto fotografico verificare il miglioramento della postura successivamente alla passeggiata a piedi scalzi e all'utilizzo dell'apposito 'bite'.

## NOTE

L'escursione è estremamente facile e adatta a chiunque, il percorso è breve ma si deve considerare che sarà percorso a piedi scalzi, pertanto i tempi di percorrenza potrebbero essere diversi rispetto all'equivalente percorso con gli scarponi.

Per quanto non indicato nel programma ci si riporta al Regolamento delle Escursioni della Sezione che, i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

## QUESITI E RISPOSTE

PosturalWalking Metodica rieducativa posturale naturale.

**Che cos'è il Postural Walking?** È una metodica di rieducazione posturale naturale per il corpo umano che tende a dare, nei pazienti con problemi posturali, una posizione corretta ed armonica.

**Come si pratica?** Il P.W. prevede una camminata a piedi nudi, in percorsi appositamente predisposti e sicuri, avendo interposto tra i denti un bite particolare.

**Quali sono i mezzi di valutazione?** I parametri di misurazione sono: a) la linea direttrice della gravità terrestre per la colonna vertebrale b) il livello del piano di appoggio dei piedi e le linee di livello delle articolazioni simmetriche del corpo.

**Come viene valutato il beneficio?** Il beneficio si può rilevare dalla comparazione della posizione del corpo in ortostasi (in piedi) ad assetto libero con i mezzi di misurazione, prima di effettuare il Postural Walking e dopo vari allenamenti, con frequenza bisettimanale per almeno tre mesi di esercizio.

1. Posizionarsi in piedi a piedi nudi sull'apposita pedana della postazione n.1 all'inizio del percorso.

2. Farsi fotografare mentre si è sulla pedana n. 1 ad una distanza di circa 3 metri; 3. Inserire tra i denti il bite adatto a voi e trattenerlo per tutto il tragitto

4. Percorrere a piedi nudi il sentiero segnato, liberi da ogni peso (borse, zaini etc.)

5. Posizionarsi a piedi nudi sulla pedana della postazione nr.02, messa alla fine del tragitto, avendo sempre interposto tra i denti il bite.

6. Far eseguire la foto n. 2.

7. Comparare le due foto e valutare l'eventuale modifica ottenuta misurando l'allineamento verticale del corpo al filo a piombo e il livellamento delle articolazioni (ad es. le spalle) alle linee orizzontali del secondo pannello di misura.

---