

Progetto  CardioWalkTicino



Lugano, 1 aprile 2015

Istituto Associato
all'Università di Zurigo



Il progetto “CardioWalkTicino”

Realizzato dal Cardiocentro Ticino in occasione dei suoi primi 15 anni di attività, il progetto CardioWalkTicino prevede la realizzazione di una serie di tracciati in tutto il Ticino che su modello dei già celebri “percorsivita” hanno lo scopo di invogliare la popolazione ad una piacevole attività fisica all’aperto. Gli itinerari sono divisi in quattro tappe e sono studiati appositamente per impegnare i frequentatori in un esercizio fisico continuo di almeno quaranta minuti. Un’apposita segnaletica indica come affrontare il percorso affinché la passeggiata risulti benefica e offre informazioni utili a “misurare” soggettivamente il proprio grado di affaticamento. Importante non è infatti tanto la prestazione atletica (velocità con cui viene percorso il tracciato) quanto l’esecuzione corretta dell’esercizio, che per essere benefico dev’essere svolto da ciascuno secondo le proprie possibilità. Tra gli obiettivi educativi del CardioWalk, vi è infatti anche quello di educare i frequentatori del percorso ad “ascoltare” il proprio corpo e saper dunque giudicare autonomamente l’adeguatezza di uno sforzo in modo che risulti benefico per il sistema cardiocircolatorio e, in generale, per tutto l’organismo. I dati rilevanti che riguardano ogni sessione di allenamento, possono essere annotati su un apposito “Diario CWT” che può essere richiesto al Cardiocentro Ticino o a uno dei suoi numerosi partner sul territorio.



Grazie ad un codice QR scansionabile con il proprio smartphone, i frequentatori allofoni possono facilmente accedere ad una traduzione immediata dei cartelli in francese, tedesco e inglese.

La nuova App “Cardiowalk” per iOS e Android



Parallelamente all’inaugurazione del percorso CardioWalkTicino nel Centro di Lugano, è da oggi disponibile un’app gratuita per smartphone Android e iOS con numerose innovative funzionalità. Realizzata dal servizio comunicazione del Cardiocentro Ticino, l’app accompagna i frequentatori del percorso guidandoli attraverso indicazioni vocali lungo l’intero tracciato e assistendo gli utilizzatori durante la procedura di valutazione dello sforzo e il conteggio dei propri battiti. I dati relativi ad ogni sessione di allenamento, vengono così collezionati in modo elettronico, rendendo più semplice il monitoraggio dei propri allenamenti e la valutazione dei propri progressi. Contrariamente ad altre app sportive che hanno lo scopo di valutare le proprie prestazioni atletiche, l’app CardioWalk adotta un’approccio coerente con la missione dei percorsi CardioWalk, e offre agli utenti la possibilità di confrontare le varie sessioni di allenamento in base allo sforzo percepito e misurato. L’app permette inoltre di individuare e raggiungere al termine dell’allenamento uno dei numerosi dei partner di progetto presenti sul territorio. Tra gli obiettivi del progetto CardioWalkTicino, infatti, vi è infatti l’intento di creare una rete di ristoranti, negozi e palestre interessati a promuovere insieme un movimento sano e benefico per la salute del cuore e dell’intero organismo. Gli interessati ad aderire all’iniziativa possono contattare tramite l’app i responsabili del progetto. L’app smartphone CardioWalk verrà in futuro ulteriormente ampliata e migliorata integrando tra le altre features, anche il supporto ai wearables e agli smartwatch di ultima generazione. Ulteriori sviluppi in tal senso verranno annunciati nei prossimi mesi.

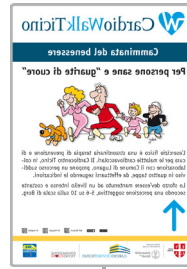
Il tracciato "CWT Lugano-Centro"

Il tracciato CardiowalkTicino di Lugano-Centro, è un percorso "cittadino", concepito per invogliare soprattutto chi abita o lavora in città - così come anche i numerosi turisti che visitano ogni giorno le vie del centro - a svolgere quotidianamente un esercizio fisico che sia al contempo piacevole e cardioprotettivo. Marcato da un'apposita segnaletica, il percorso ha inizio sul lungolago di Lugano, (Riva Caccia) all'altezza dei Giardini Belvedere e a pochi metri dunque dalla rotonda del LAC e dal nuovo autosilo del centro culturale. Da qui, il tracciato percorre per tutta la sua lunghezza il lungolago fino a varcare la soglia del Parco Ciani percorrendone per metà il perimetro dalla parte del lago. Il tracciato prosegue dunque attraverso il ponte pedonale sul fiume Cassarate e svolta a destra in direzione del Circolo Velico, fino ai gradoni che contraddistinguono la restaurata riva della Foce. Invertito il senso di marcia, il percorso risale lungo il fiume fino a raggiungere l'incrocio con Viale Carlo Cattaneo. Attraversato il ponte, il tracciato varca nuovamente le porte del Parco Ciani in prossimità dei cancelli del Liceo di Lugano 1 per poi percorrere la seconda metà del perimetro del parco, costeggiando dunque le mura della Biblioteca cantonale, il selciato di fronte a Villa Ciani e sbucando di fronte al Casinò di Lugano. Qui inizia il defaticamento che attraverso Via Canova, Piazza della Riforma e Via Nassa porterà i frequentatori a concludere il percorso in Piazza Luini, ai piedi della scalinata degli Angioli.



1 Inizio percorso

- spiegazione Cardiowalk
- valutazione intensità sforzo
- cartina percorso
- partenza (riscaldamento 670 m)



1



2



3



4

2 Sforzo sostenuto

- intensità costante (2.63 km scala di Borg 5-6 su 10)



5

3 Defaticamento

- intensità libera (900 m)



6

4 Fine percorso

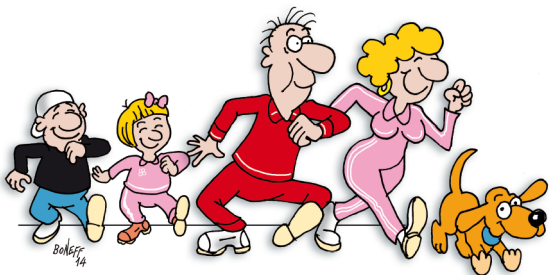
- complimenti motivazionali



7

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 Lugano, 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



Istituto Associato
all'Università di Zurigo

Universität
Zürich™



CARDIOCENTROTICINO

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;
7-8 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



Istituto Associato
all'Università di Zurigo

Universität
Zürich™



CARDIOCENTROTICINO

FONDAZIONE
TICINO
CUORE

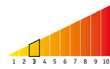


Percorso in quattro fasi

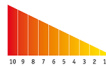
Distanza: 4.2 km - Durata (media) 45'



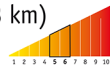
1 Partenza
Riscaldamento (670m)
scala di Borg 3 su 10



3 Defaticamento
Intensità decrescente
(900m)



2 Inizio dello sforzo aerobico
Intensità costante (2.63 km)
scala di Borg 5-6 su 10



4 Arrivo



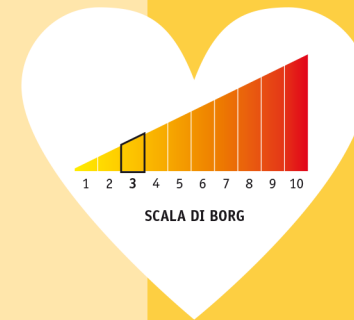
 Auf Deutsch 
 En français 
 In english 



PARTENZA

Riscaldamento

Parti a passo leggero (3 su 10 scala di Borg) e mantienilo costante fino al prossimo cartello (670 m)



SCALA DI BORG

- Rileva e annota ora la tua frequenza cardiaca





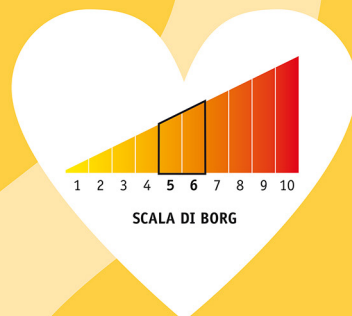
 Auf Deutsch 
 En français 
 In english 



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 (2.63 km)



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



  Auf Deutsch  En français  In english 



Universität
Zürich



CARDIOCENTROTICINO

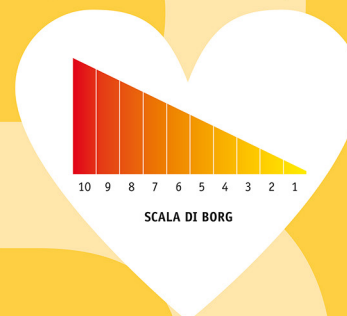
FONDAZIONE
TICINO
CURE



DEFATICAMENTO

Intensità decrescente

Rallenta il passo, intensità libera fino al prossimo cartello (900 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 



Universität
Zürich



CARDIOCENTROTICINO

FONDAZIONE
TICINO
CURE

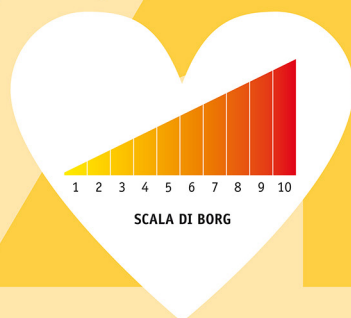


CardioWalkTicino

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.



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

Segnaletica:

Plaxtiplex, Lugano

