

WALKING FRIENDS GROUP

webinar di addestramento per Walking Friends Chief

CAMMINARE BENE

PRINCIPI GENERALI DELLA TECNICA PER
UNA BUONA CAMMINATA



WEBINAR DI ADDESTRAMENTO PER
WALKING FRIENDS CHIEF
15 OTTOBRE 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novo nordisk | cities
changing
diabetes

PERCHE' UNA TECNICA

Seppure l'utilizzo dell'esercizio fisico in prevenzione abbia come obiettivo primario quello di portare le persone ad un maggior movimento, non va dimenticato che insieme al costante uso di esercizio fisico è importante la qualità stessa dell'esercizio.

Ciò vale anche per il CAMMINARE che, seppure lo si possa considerare giustamente attività fisica alla portata di tutti, quando diviene un vero esercizio fisico è importante imparare a svolgerlo, pur nel limite di quello che può essere un adattamento alle singole condizioni (età, salute, stato fisico etc...), nel modo più corretto possibile affinché raggiunga i livelli di efficacia sperati.

Ecco quindi spiegato perché conoscere alcuni dettami tecnici è importante.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



LA TECNICA DEL CAMMINO DINAMICO

La tecnica del cammino si identifica nella biomeccanica della marcia umana, ciò che noi normalmente definiamo “cammino”.

Le forme di cammino dinamico e veloce rendono tali movimenti più incisivi per una camminata più efficiente.

Seppure in progetti di carattere salutistico l'uso di meccanica di cammino più attenta può apparire secondaria all'obiettivo primario ossia far fare movimento, essa non solo permette un miglior utilizzo del gesto limitando eventuali problematiche od infortuni, ma permette di incrementare qualità ed intensità dell'esercizio con indubbi vantaggi sui risultati da ottenere.

Inoltre aiuta a stimolare e incentivare le persone a trovare nel gruppo obiettivi che da soli non potrebbero raggiungere.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



I MOVIMENTI ESSENZIALI

Come accennato si parte dalla biomeccanica del cammino che individua nei movimenti degli arti inferiori quelli cosiddetti essenziali. Vedremo poi come nella ricerca di un miglioramento tecnico anche l'azione degli arti superiori divenga importante.

AZIONE CICLICA

Partiamo da un concetto base: il cammino, come tutti gli esercizi aerobici ha la caratteristica di essere "ciclico".

Cosa significa?

I vari movimenti: azione dei piedi, delle gambe e delle braccia (specialmente nella camminata dinamica e veloce) si ripetono ciclicamente in un'azione che potrebbe protrarsi all'infinito se fossimo alimentati da un'energia elettrica o a motore come succede per un attrezzo meccanico.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

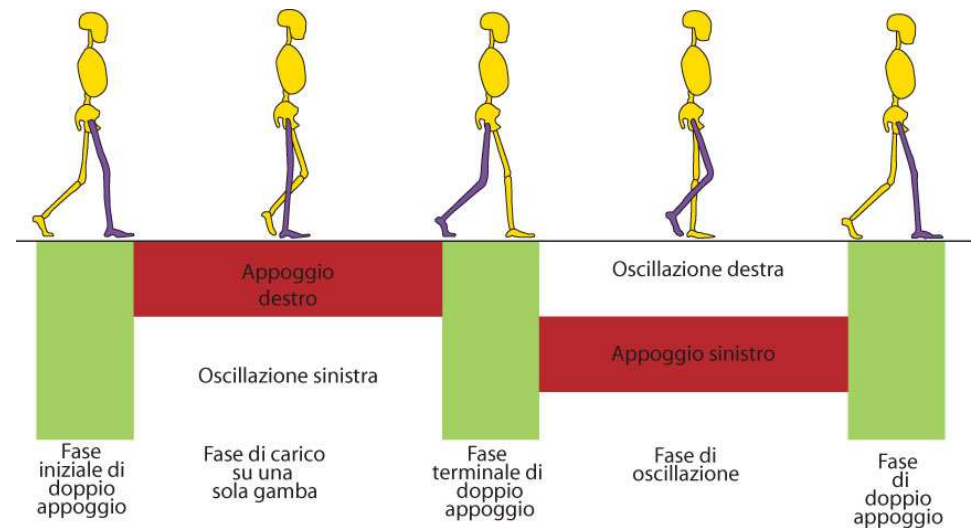
Con il contributo non condizionato di:
 
novonordisk | cities
changing
diabetes

LE FASI DEL CAMMINO

Le due fasi caratterizzanti la biomeccanica del cammino sono: la fase di APPOGGIO e la fase di OSCILLAZIONE:

Esse si caratterizzano per durata a secondo della velocità stessa della camminata.

La fase di appoggio è data dall'arto (o entrambi nella fase di doppio appoggio) che rimane ancorato al terreno. La fase di oscillazione è quella che effettua l'arto quando si sposta e perde il vincolo con il terreno.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:

cities
changing
diabetes

IL MOVIMENTO A TAMPONE DEL PIEDE

La fase di appoggio é data dai movimenti che il piede compie a contatto con il terreno.

Si tratta di 3-4 movimenti specifici denominati:

1) ATTACCO / RULLATA

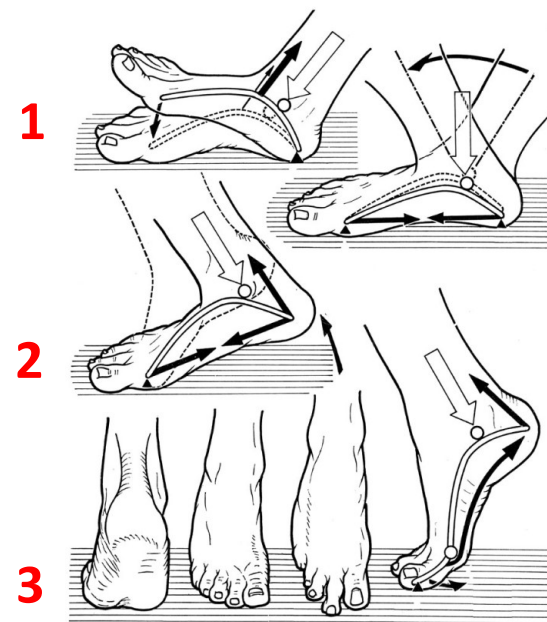
è il momento in cui il piede prende contatto con il terreno, esso avviene di tacco ed è seguito dalla rullata.

2) APPOGGIO SINGOLO O DI PIANTA PIENA

è la fase di supporto in cui avviene un appoggio pieno della pianta a terra.

3) SPINTA.

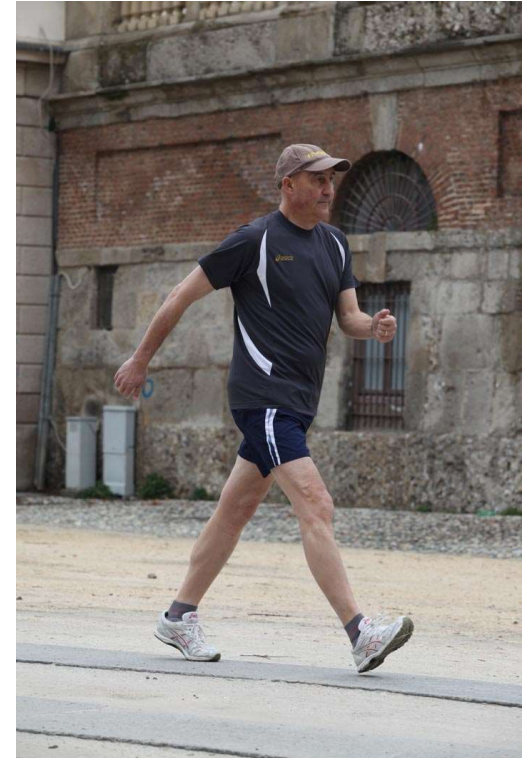
è l'azione che il piede compie via via che il peso si sposta verso l'avampiede attraverso le tre fasi di spinta iniziale, mediale e finale, ossia sino al raggiungimento della massima spinta sino in punta all'alluce



I MOVIMENTI DELLE GAMBE

Il movimento delle gambe è ritmato dall'azione dei piedi. Più il piede lavora più le gambe potranno eseguire un passo ben disteso utilizzando al meglio spinta e appoggio (vedi fotografia).

L'azione delle gambe determina la falcata e il passo. Azioni importanti e che debbono essere equilibrate con le caratteristiche personali.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 **novo nordisk** | **cities changing diabetes**

LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

I biomeccanici definiscono la parte superiore del nostro corpo come “il passeggero”. Sappiamo però che se si vuole dare slancio all’azione è importante che le braccia lavorino in modo adeguato.

Le BRACCIA non debbono essere statiche ma oscillare per accompagnare il movimento delle gambe. Più le braccia oscillano più il movimento acquisisce vigore..

BUSTO E TRONCO incidono invece sulla postura. Più l’atteggiamento è lineare e allungato più teniamo una buona postura. Se ci accartocchiamo sulla spina dorsale avremo un atteggiamento posturale scorretto.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 

TECNICA, UN VALORE AGGIUNTO

Terminando questa presentazione credo sia importante ricordare e memorizzare alcune cose:

- *Camminare bene è alla base dell'esecuzione di un esercizio produttivo;*
- *Il gesto tecnico di una buona camminata deriva dalla normale biomeccanica e quindi è facile da assimilare ed eseguire;*
- *In progetti di prevenzione usare correttamente la biomeccanica del cammino diviene importante per essere più efficaci ed efficienti nell'esercizio;*

Una buona gestualità aiuta pertanto a migliorare alcuni aspetti come:

- *ridurre il rischio di infortuni*
- *di cattivi atteggiamenti posturali*
- *aiuta a migliorare l'efficienza muscolare*
- *contribuisce ad un buon tono muscolare.*



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



Con il contributo non condizionato di:
 **cities
changing
diabetes**