

## Come camminiamo?

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

**Camminare** è una delle espressioni motorie di base del **movimento umano** . Si apprende nei primi anni della vita, ma è solo dopo qualche anno che questo gesto si affina e diventa sicuro. Infatti, perché il movimento sia efficace, devono essere sviluppati sia i muscoli preposti alla **deambulazione** sia quelli che **mantengono l'equilibrio** .

### Sappiamo Camminare?

**Camminare** è un **atto naturale** che di norma mettiamo in pratica in maniera automatica. Ma siamo sicuri di saper camminare nel modo più efficace possibile e fisiologicamente corretto? In linea di massima a questa domanda possiamo rispondere che ognuno **di noi ha imparato a camminare in maniera personale**, portandosi dietro i difetti che fin dall'infanzia caratterizzano **l'esecuzione del movimento** , tanto che la nostra camminata ci identifica quasi come una **carta d'identità** . In realtà è importante camminare bene, cioè evitare i frequenti errori che nel tempo possono rendere il movimento scomodo e doloroso, come:

- *I vizi della postura;*
- *I movimenti esagerati.*

Rispetto alle altre forme di attività fisica l'azione del **camminare** è **semplice** e talmente scontata che spesso non viene neppure considerata un movimento vero e proprio. In realtà negli ultimi anni il cosiddetto **walking** è stato riscoperto e inserito in numerosi programmi di allenamento. Molti sono i vantaggi che il camminare comporta rispetto ad altre forme di esercizio fisico: **un'attività che** può essere praticata ovunque, **non comporta alcuna spesa** , è adatta a tutte le età ed è priva, con le opportune precauzioni, di controindicazioni. Numerosi sono gli effetti benefici a livello psicofisico:

- Camminare bene **aiuta la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e respiratorio** ;
- **Rinforza le ossa** , prevenendo l'osteoporosi;
- **Permette di tenere il peso sotto controllo** regolando il livello di zuccheri e [colesterolo](#) nel sangue;
- Si **incrementa la produzione** da parte dell'organismo **di sostanze** che agiscono a livello del sistema nervoso, quali **endorfine** e la **serotonina**, che hanno funzioni antidepressivi, con effetti positivi sull'umore e sul funzionamento del sistema immunitario.

### L'esecuzione del gesto

Camminare è il gesto che permette, eseguendo i movimenti alternati degli arti inferiori, di **spostarsi mantenendo sempre il contatto con il terreno**. A differenza della corsa, che prevede una fase di stacco dal suolo e passi più lunghi, nell'azione del camminare i piedi sono a contatto con il terreno, vi è sempre una fase di doppio appoggio. Questa forma di **traslocazione** può essere effettuata in avanzamento, indietro, lateralmente in salita e in discesa; coinvolge in maniera diretta gli arti inferiori e indiretta gli arti superiori, con azioni coordinate di particolare precisione.

Dal punto di vista **fisico** è la risultante di due **forze vettoriali distinte**, una **verticale** e una **orizzontale**; l'arto inferiore tramite l'appoggio sul terreno provoca una spinta che avrà la stessa inclinazione della linea di forza del tricipite surale, cioè i **muscoli del polpaccio**; la componente verticale diretta in maniera perpendicolare al terreno provoca una reazione uguale e contraria rivolta verso l'alto, mentre la componente orizzontale diretta in senso parallelo al terreno è volta all'indietro. Nel camminare:

- *La spinta verticale è parzialmente annullata dal contrasto col terreno;*
- *La spinta orizzontale all'indietro, per la legge della reazione uguale e contraria, provoca l'avanzamento.*

Durante **l'esecuzione del movimento**, il piede che si trova in contatto diretto con il terreno esegue una rullata che parte dal tallone e va sino al metatarso, con azione uniforme; il ginocchio si alza in modo da permettere il corretto appoggio del piede; le braccia sono distese lungo il corpo, leggermente flesse all'altezza del gomito, e assecondano il movimento oscillando sul piano sagittale. Durante il movimento dell'arto inferiore destro in avanti si ha un'azione equilibrante della parte superiore del corpo con oscillazione dell'arto superiore sinistro in avanti e di quello destro indietro. Nella corretta esecuzione del gesto il busto è eretto e leggermente inclinato in avanti; il collo, le spalle e la schiena rilassati; la testa è ben eretta, lo sguardo in avanti. L'azione del camminare può essere eseguita nei seguenti modi:

- *Su una linea retta o a slalom;*
- *Su una linea spezzata o con cambi di direzione;*
- *A gambe divaricate;*
- *A passi lunghi o corti, in salita o discesa;*
- *Avanti o indietro;*
- *Mantenendo il passo con uno o più compagni in modo più o meno veloce.*

### Consigli operativi

- **Camminare a occhi chiusi** su una linea retta: si intuisce se si ha un buon controllo dell'equilibrio nel gesto;
- **Confrontare** con altri la **destrezza** e la **coordinazione** camminando per brevi tratti alla massima velocità;
- **Programmare passeggiate con gli amici**, stabilendo il percorso su una cartina, valutando i seguenti aspetti:

- *Durata della passeggiata;*
- *Chilometri percorsi;*
- *La media oraria;*
- *Le variazioni altimetriche ;*

· **Osservare i tacchi e le soles delle scarpe** che si indossa no di frequente, se sono consumati uniformante va bene, se vi sono parti più usurate si hanno dei difetti nell'appoggiare il piede.

Nando Merisi