

Tecnica, postura e respirazione della camminata: dalla teoria alla pratica

Luca Beratto

*SUISM Centro Servizi e Dipartimento di Scienze
Mediche, Università di Torino*

Alba – 29 aprile 2026

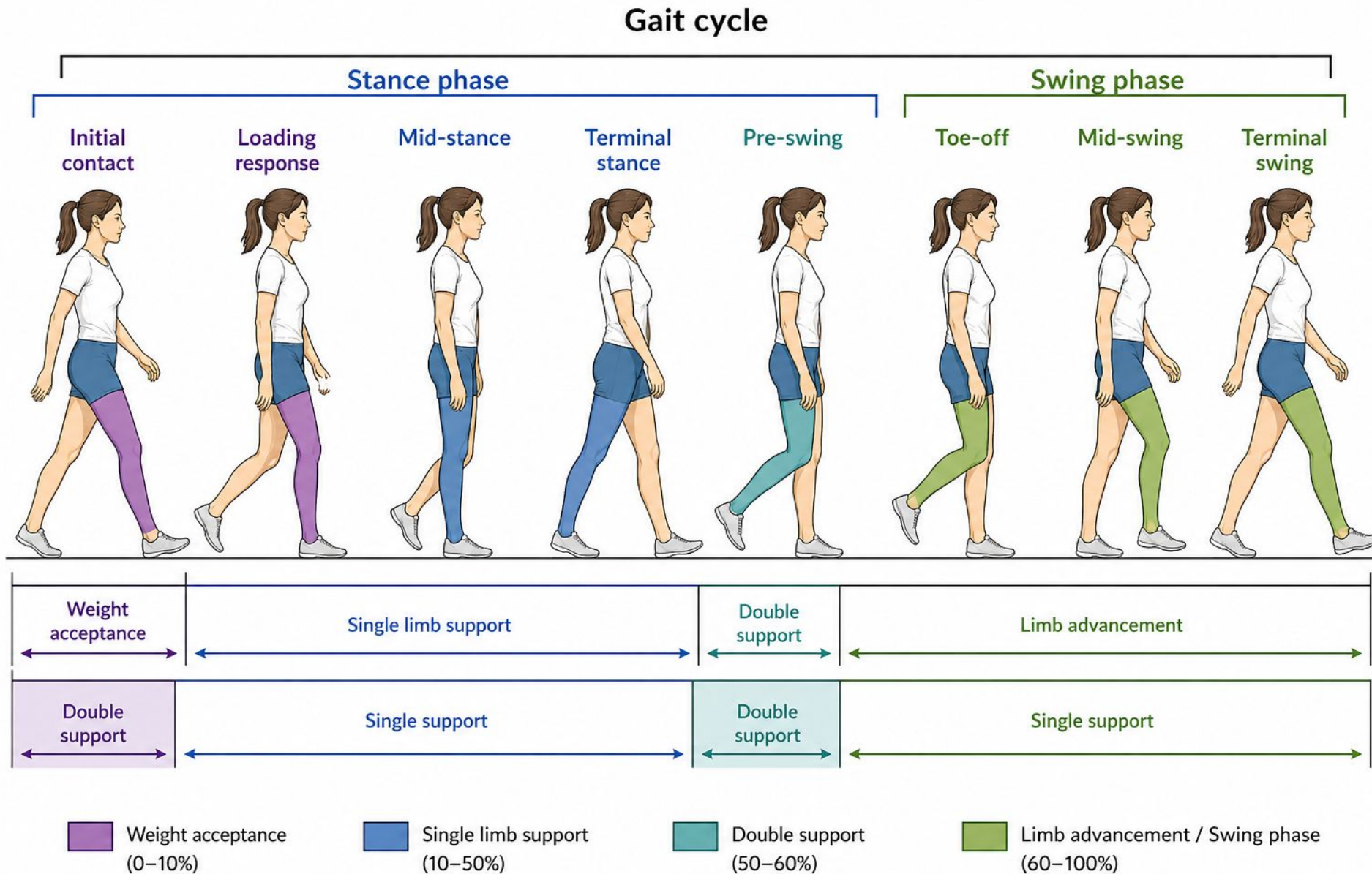


**UNIVERSITÀ
DI TORINO**

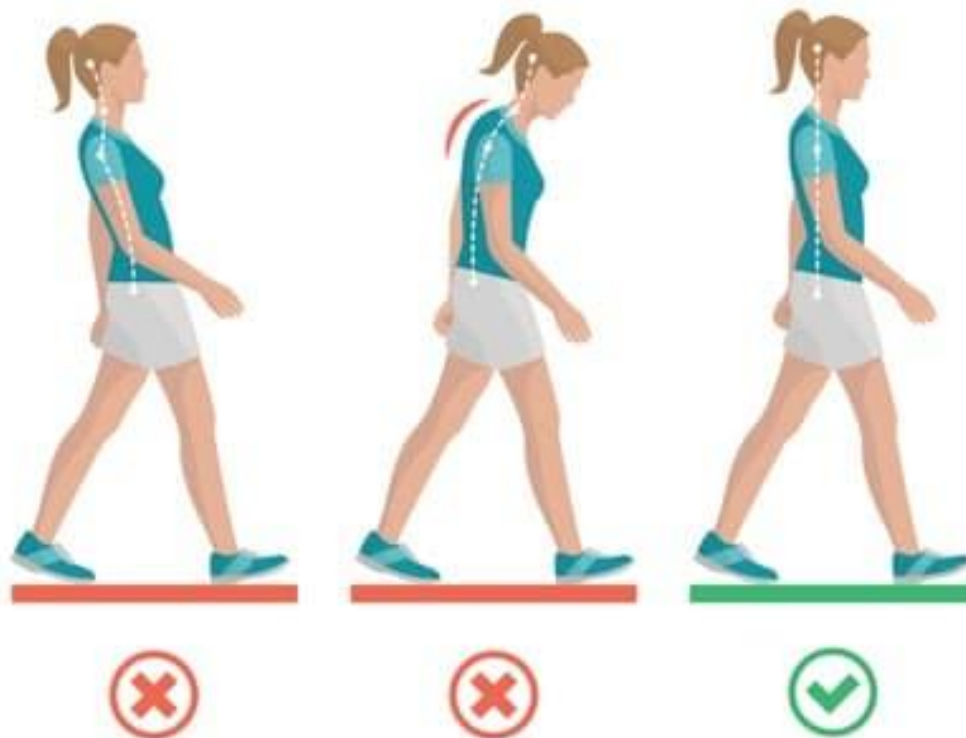
Tecnica della camminata



UNIVERSITÀ
DI TORINO



Postura nella camminata



Mantenere una postura corretta cercando di controllare le curve del rachide

Capo con lo sguardo rivolto in avanti

Spalle rilassate e oscillazione delle braccia con gomiti in lieve flessione

Il busto ruota naturalmente durante la camminata

Attivare muscoli del core per maggiore stabilità e controllo del rachide

Flessione di anca e ginocchio durante la camminata

Movimento di rullata del piede

Ciclo del passo in gravidanza

Si osserva un adattamento a:

↑ massa corporea

spostamento del baricentro

↓ stabilità pelvica



↓ velocità del cammino

↓ lunghezza del passo

↑ larghezza del passo

↑ tempo di doppio appoggio

Variazione dei parametri spazio-temporali



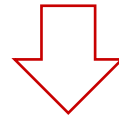
Ciclo del passo in gravidanza



UNIVERSITÀ
DI TORINO



Maggiore necessità di stabilità



- ↑ base di supporto
- ↑ durata fase di appoggio
- ↑ doppio supporto
- ↓ fase monopodalica

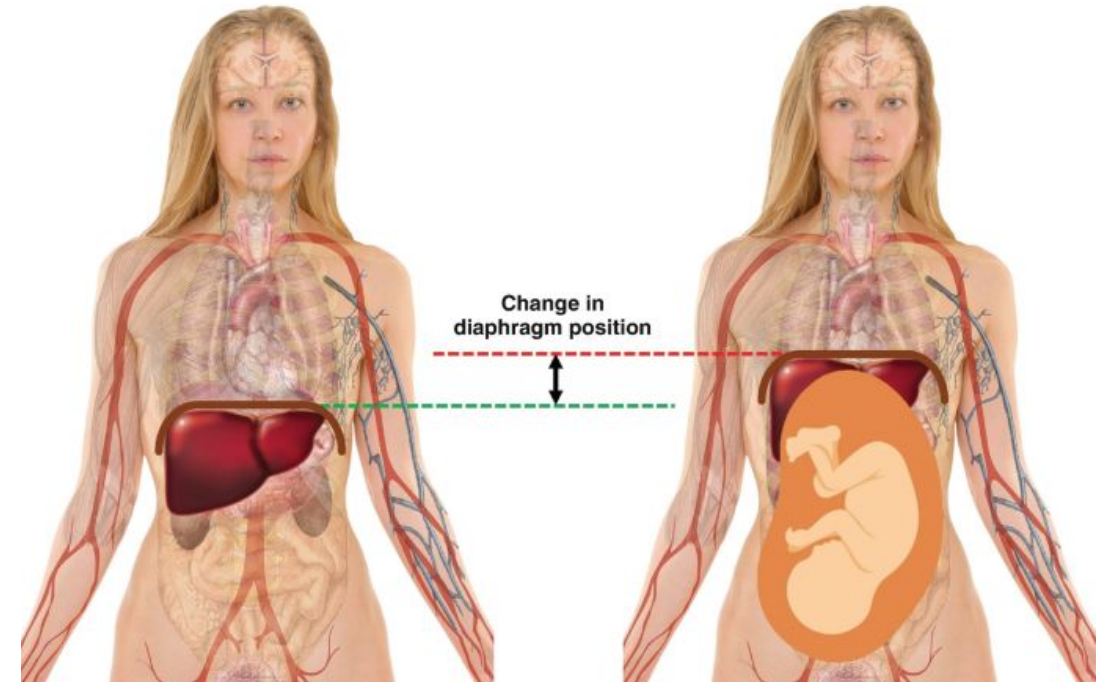
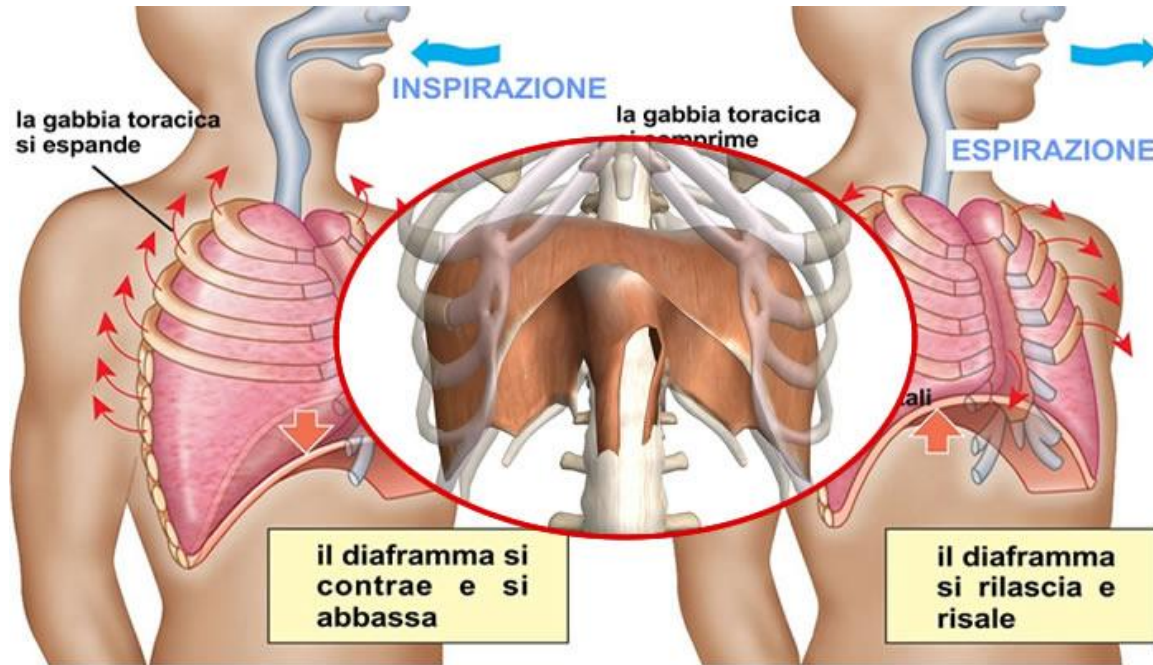
Adattamenti posturali



- ↑ lordosi lombare
- ↓ estensione anca

La respirazione nella camminata

La respirazione, durante la camminata, fornisce la quantità necessaria di ossigeno per svolgere l'attività fisica



La respirazione nella gravidanza



UNIVERSITÀ
DI TORINO

diaframma spostato cranialmente

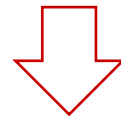


↑ volume uterino

↑ pressione sul diaframma

↓ escursione verticale

↑ ventilazione minuto



respirazione più toracica/costale



ADATTAMENTO DELLA CAMMINATA DURANTE LA GRAVIDANZA

CAMBIAMENTI FISIOLOGICI

-  **Aumento del peso e del volume addominale**
Spostamento del baricentro in avanti
-  **Aumento della lordosi lombare**
Maggiore curvatura della colonna
-  **Maggiore lassità legamentosa**
Ridotta stabilità pelvica e articolare
-  **Modificazioni respiratorie**
Ridotta escursione del diaframma



ADATTAMENTI DELLA CAMMINATA



STRATEGIE PRATICHE

-  ☒ Mantieni una postura eretta e allineata
-  ☒ Cammina con passo corto e regolare
-  ☒ Appoggia il piede in modo completo e controllato
-  ☒ Attiva il pavimento pelvico e il core
-  ☒ Respira in modo fluido e profondo
-  ☒ Evita superfici sconnesse e calzature instabili

BENEFICI DI UN'ATTENZIONE ALLA CAMMINATA

-  Riduce il dolore lombare e pelvico
-  Migliora l'equilibrio e la stabilità
-  Favorisce una migliore ossigenazione
-  Migliora il benessere e la qualità del movimento

ATTENZIONI

- Ascolta sempre il tuo corpo
- Evita sforzi eccessivi e affaticamento
- In caso di dolore, capogiri o mancanza di fiato, riduci l'intensità e consulta il tuo professionista



UNIVERSITÀ
DI TORINO

Organizzazione della camminata



UNIVERSITÀ
DI TORINO



Riscaldamento

Esercizi di mobilità articolare e stretching - 5 minuti
Camminata lenta - 5/10 minuti



Fase centrale

Camminata con ritmo regolare o variazione di ritmo - 35/40 minuti



Defaticamento

Camminata lenta - 5 minuti
Esercizi di stretching - 5 minuti

Esempi di esercizi di stretching e mobilità articolare



UNIVERSITÀ
DI TORINO

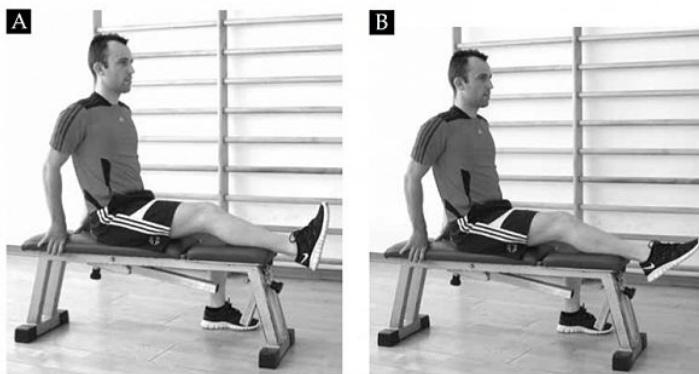
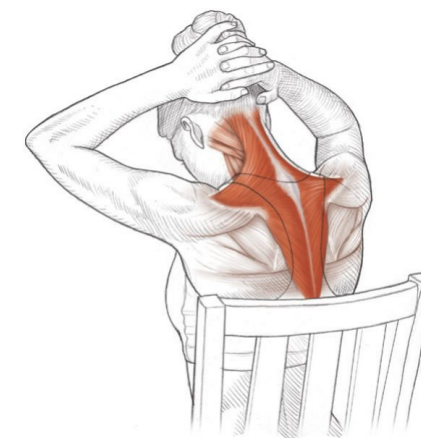
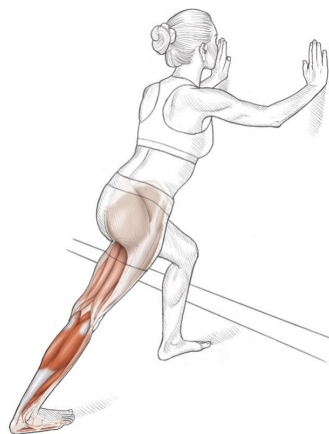


Fig. 1.5. Flesso-estensioni del piede.

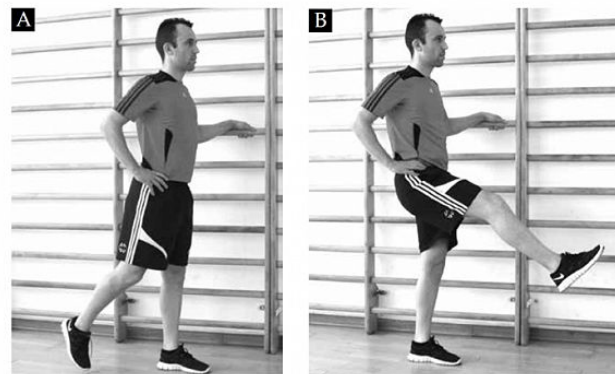


Fig. 1.6. Flesso-estensioni della gamba sul bacino.



Fig. 1.9. Circondazioni del bacino.

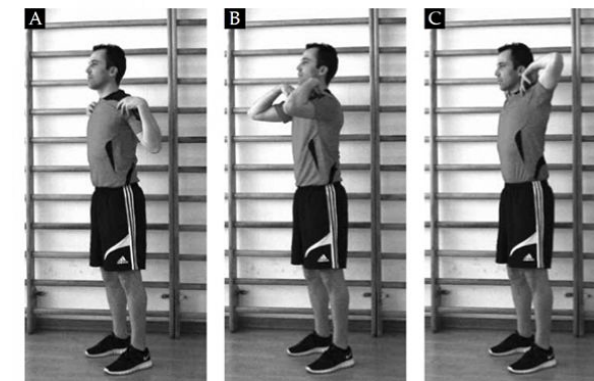


Fig. 1.12. Circondazioni delle spalle.



Parte pratica



UNIVERSITÀ
DI TORINO

- Esercizi di mobilità articolare per piede, arto inferiore, rachide e arto superiore come warm-up prima della camminata
- Esercizi di stretching come warm-up prima della camminata
- Percezione delle curve del rachide e respirazione



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**

Grazie per l'attenzione!

luca.beratto@unito.it