

TECNICA DELLA
CAMMINATA
VELOCE

Camminata veloce

- NO corsa
- NO corsetta
- NO passeggiata

NO

Phisiowalking

Nordic walking

Natural walkin

Camminata sportiva

Fit walking

Cosa vuol dire camminata veloce

6/7 km orari?

tra gli 11 e i 15
minuti?

circa 100
passi al
minuto?

10000
passi al g?

??

Parametri camminata veloce

Secondo gran parte delle linee guida il passo veloce è considerato quello in cui il battito cardiaco raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima (calcolata con la formula: $220 - \text{la tua età} = \text{frequenza massima cardiaca}$). Altre fonti lo identificano come un passo che consenta di parlare, ma non di cantare

Piede ma non solo

- Ampiezza falcata
- Associazione braccia
- Rullata del piede (tallone,intero,punta)
- Impatto non eccessivo dopo la fase di volo in quanto breve e con giusta velocità di incontro con suolo

CALZATURA

leggera

ammortizzata

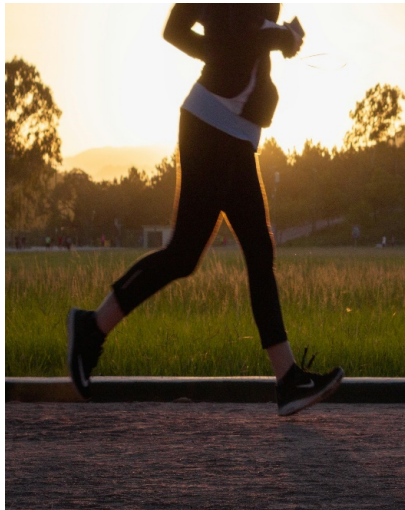
stabile

Larghezza
adeguata

Flessibile
sull'avampiede

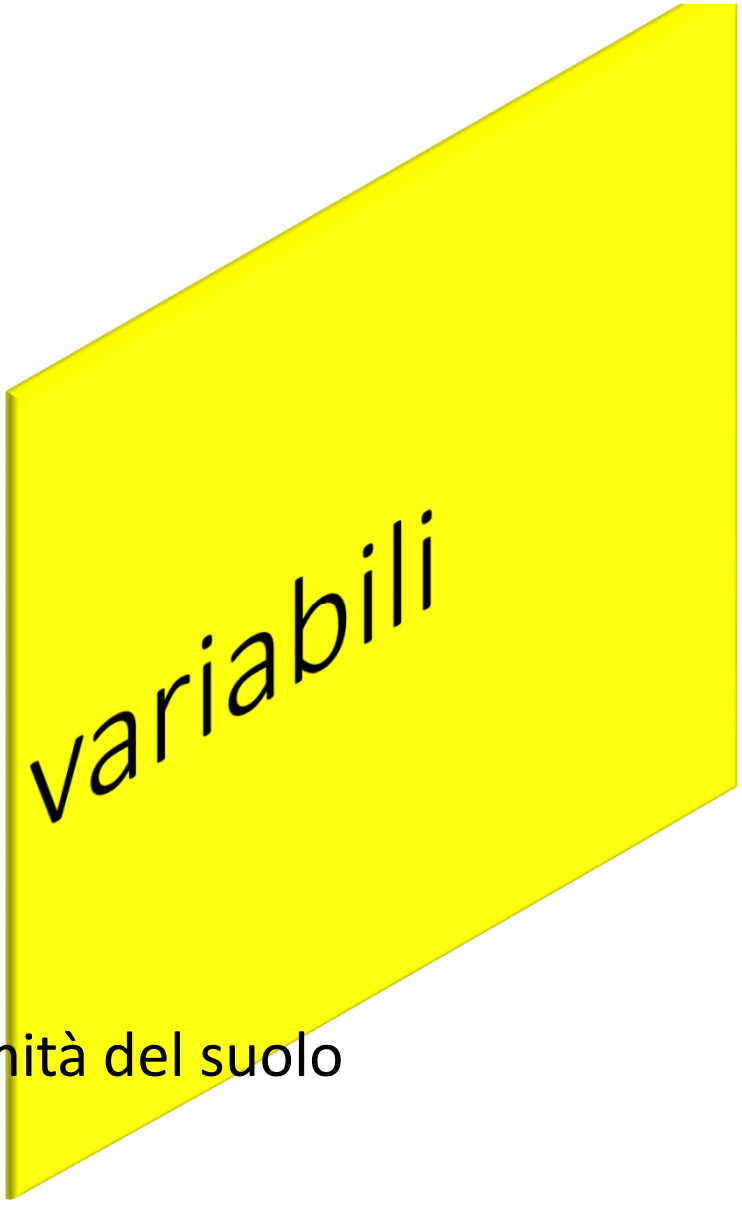
Suola
con
grip
modes
to

Punta
liev
all'insu
,



tutta la muscolatura degli arti inferiori: polpacci, quadricipiti, ischio cruciali, tibiale anteriore, con maggior focus sui glutei.

Ma non solo! importanza della posizione e dell'appoggio



variabili

- Velocità
- Tempo
- Pendenza o/e uniformità del suolo

IL PASSEGGINO

Posizioni scorrette



Posizioni corrette

