Umbria in Salute

CORSO PER CONDUTTORI GRUPPO DI CAMMINO

17 – 18 APRILE 2026



Aspetti tecnici del camminare

Relatore: Dott.ssa Antonella M. Primerano

Regione Umbria

Camminare è

l'attività fisica più naturale e semplice da praticare

Esercizio fisico ideale in quanto:

- È facile da eseguire
- Offre la possibilità di modulare lo sforzo, anche partendo da zero
- Ha un basso impatto sulle articolazioni
- È gratuito
- Si pratica all'aria aperta

Camminare

favorisce il benessere completo della persona

agisce sinergicamente su corpo, mente e spirito

è un movimento naturale

non richiede uno sforzo eccessivo

può essere praticato da tutti

ha un impatto positivo sulla vita di tutti

Camminare

30 MINUTI AL GIORNO

Riduce il rischio di **diabete** e **ipertensione**

Riduce i livelli di **colesterolo** “cattivo”

Fortifica il **sistema immunitario**

Ostacola la **ritenzione idrica**

Migliora la **circolazione** sanguigna

Migliora la **performance** fisica

Tonifica i muscoli

Riduce il grasso corporeo

Ossigena il corpo

Riduce lo stress

Dona un senso di **benessere generale**

Camminare: benefici

Riduce il rischio di malattie cardiovascolari

Rallenta l'invecchiamento cerebrale

Riduce i valori della pressione arteriosa

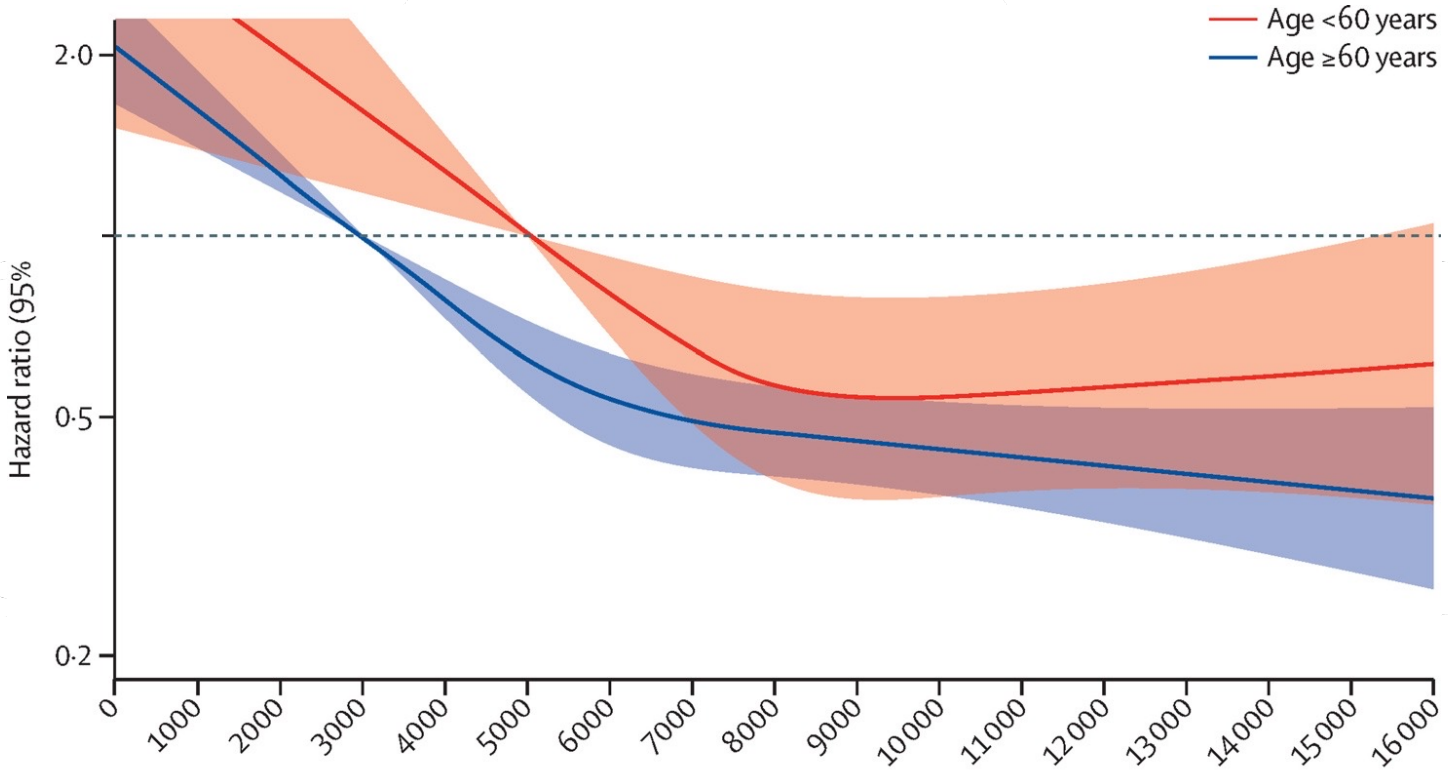
Attiva il metabolismo



Migliora l'equilibrio e previene le cadute

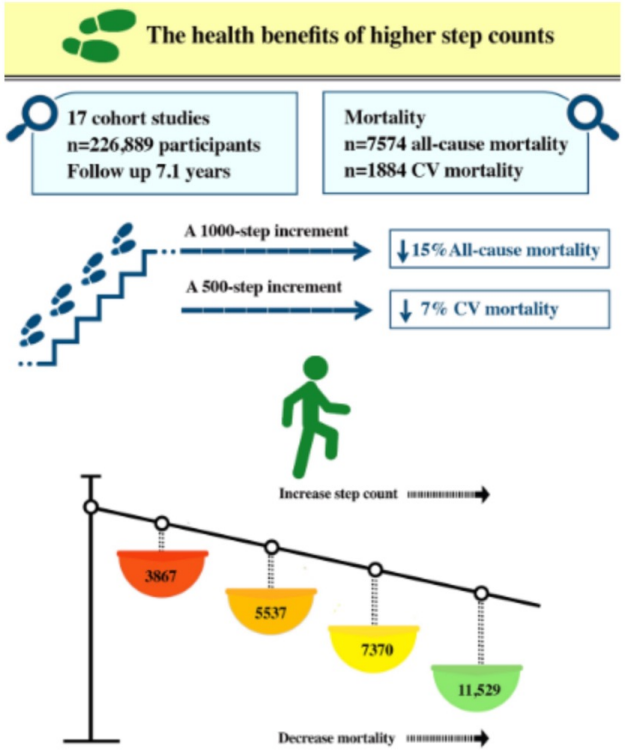
Riduce il rischio di diabete

Contrasta la depressione



Associazione dose-risposta tra passi al giorno e mortalità per tutte le cause, per fascia d'età

Lancet Public Health 2022; 7: e219–28



European Journal of Preventive Cardiology

metanalisi con utilizzo database: PubMed-Medline, Scopus, EMBASE, Web of Science, Google Scholar, Cochrane Central Registry of Controlled Trials e ClinicalTrial.gov.
sino al 12 giugno 2022

associazione non lineare inversa

tra numero dei **passi** e **mortalità**

per tutte le cause

e

per patologie cardiovascolari:

maggiore al di sopra del cut-off

di **3.867** passi/giorno

per la mortalità per tutte le cause

e di soli **2.337** passi/giorno

per la mortalità CV

10.000 passi al giorno

Corrispondono a circa 6.500 – 7.000 metri

Si possono praticare giornalmente, all'incirca in 2 ore di camminata (anche discontinua) distribuite durante tutta la giornata e le attività quotidiane.

Camminare a lungo non è allenante per l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio ma è un'attività utile per le persone in età avanzata. Impegna i muscoli del piede e della gamba che contraendosi favoriscono l'irrorazione sanguigna periferica ed il ritorno del sangue al cuore.

Camminare a lungo modifica in modo blando il tono dei muscoli degli arti inferiori, specificamente gli estensori del piede.

Il semplice camminare se associato ad una corretta alimentazione, può contribuire al dimagrimento o al mantenimento di peso.

La camminata può essere strutturata in un vero e proprio allenamento

Il corpo umano si adatta e risponde agli stimoli derivanti dalla pratica dell'esercizio fisico.

Uno stimolo adeguato modifica le strutture biologiche sollecitate.

Allenarsi camminando

È sufficiente ogni tanto controllare la propria velocità con un riferimento spaziale, ad esempio lungo il tratto di un Km

Per fare 1 Km in piano

A 5 Km/h si impiegano 12 minuti
A 6 Km/h si impiegano 10 minuti

Da 5 a 7 Km/h il consumo calorico della camminata è inferiore solo del 20% a quello della corsa

18-64 anni

150 minuti attività aerobica MODERATA a SETTIMANA

30 min. al giorno per 5 giorni/settimana

Norme generali, consigli e precauzioni utili soprattutto a soggetti fortemente sedentari

- Iniziare la prima settimana di allenamento molto lentamente
- Camminare in pianura
- Camminare 10 minuti al giorno due o tre volte a settimana
- Incrementare l'attività fino ad arrivare a 2 sessioni da 15 minuti di attività aerobica continua, nella stessa giornata
- Infine provate ad arrivare ai 30 minuti di attività continua
- Si può arrivare fino a tre-cinque volte a settimana
- La velocità d'incremento è soggettiva e deve essere valutata caso per caso
- Riscaldatevi e defaticate sempre.

Allenarsi camminando

Per aumentare la velocità del passo,
alternare
tratti di camminata normale
a tratti di cammino veloce

la tecnica di camminata
deve rimanere il più possibile naturale

settimane	1°allenamento	2°allenamento	3°allenamento	4°allenamento
1	4 min camminata sostenuta e 1 min di camminata normale per 19 min	4 min camminata sostenuta e 1 min di camminata normale per 19 min	4 min camminata sostenuta e 1 min di camminata normale per 19 min	
2	6 min camminata sostenuta e 1 min di camminata normale per 20 min	6 min camminata sostenuta e 1 min di camminata normale per 20 min	6 min camminata sostenuta e 1 min di camminata normale per 20 min	
3	9 min camminata sostenuta 2 min di camminata normale 9 min camminata sostenuta	9 min camminata sostenuta 2 min di camminata normale 9 min camminata sostenuta	9 min camminata sostenuta 2 min di camminata normale 9 min camminata sostenuta	
4	20 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	
5	20 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	
6	25 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	
7	25 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	
8	20 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta
9	25 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	20 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta
10	25 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta
11	30 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	25 min camminata sostenuta	30 min camminata sostenuta

Dalla 12° settimana

3 possibilità

1. continuare l'allenamento allo stesso ritmo
2. aumentare la durata delle camminate
3. aumentare il numero delle camminate

Progressione dell' allenamento

settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
1	2 km in 30 min	2 km in 30 min	3 km	3 km
2	2 km in 30 min	2 km in 30 min	3,5 km	3,5 km
3	2 km in 30 min	2 km in 30 min	4 km	4 km
4	2,2 km in 30 min	2,2 km in 30 min	4,2 km	4,2 km
5	2,2 km in 30 min	2,2 km in 30 min	4,4 km	4,4 km
6	2,2 km in 30 min	2,2 km in 30 min	4,4 km	4,5 km
7	2,4 km in 35 min	2,4 km in 35 min	4,6 km	4,7 km
8	2,4 km in 35 min	2,4 km in 35 min	4,8 km	4,9 km
9	2,4 km in 35 min	2,4 km in 35 min	5 km	5,2 km
10	2,6 km in 35 min	2,6 km in 35 min	5,5 km	6 km

Abituarsi a camminare più a lungo

Una volta a settimana fate una lunga passeggiata.

Iniziate con un'ora,
allungate di 10 minuti ogni settimana
fino ad arrivare anche ad 1 ora e trenta.

Quando sarete allenati
potete andare a passeggiare anche in collina,
mantenendo un passo medio.

Affrontare lievi pendenze

(1 -2 volte a settimana)

Utilizzate un piccolo tratto in pendenza,

da percorrere più volte per pochi minuti

(2 minuti)

alternando tratti in discesa e in piano per recuperare

(3 - 4 minuti).

In questo caso fate un riscaldamento di almeno 15 minuti

Una volta raggiunta la preparazione adeguata

Sarebbe meglio allenarsi con una frequenza di

5 volte a settimana

a passo sostenuto ma il più possibile naturale.

L'andatura più corretta equivale ad un passo di almeno 5-6 Km l'ora

(per almeno 1 ora).



10-20 min.di riscaldamento

5-6 min.di defaticamento

Umbria in Salute

Grazie



Regione Umbria