La corretta postura da tenere durante il trekking: vediamo gli errori da evitare e i movimenti giusti

Livello di difficoltà

Avere una corretta postura del corpo durante un'escursione è fondamentale per evitare infortuni e dolori nel medio e lungo periodo. Scopriamo come muovere braccia, gambe e piedi correttamente durante un trekking.

Come si cammina durante un'escursione? Come si devono muovere piedi e corpo? Scopriamolo!

Camminare è pur sempre un'attività semplice da svolgere, o almeno così sembra all'apparenza.

Infatti, mettersi in cammino significa anche tenere conto della giusta tecnica da mettere in atto, non solo per ridurre al minimo la fatica impiegata ma anche per evitare infortuni sul breve o lungo termine.

In questo senso, l'appoggio del piede così come la postura da mantenere sono da considerarsi aspetti fondamentali quando si intraprende un trekking, specie se di lunga durata.

Dunque, camminare è sempre un'ottima scelta per mettersi in forma tuttavia bisogna farlo con coscienza, tenendo presente dei rischi connessi a questa attività.

Perché è importante mantenere una postura corretta

Mantenere una postura corretta è sempre fondamentale, specialmente in relazione al trekking.

Avere una postura il più equilibrata possibile, infatti, contribuisce a distribuire i carichi su tutte le varie strutture del corpo.

Questo influisce positivamente anche sull'economicità della camminata stessa.

Il discorso è valido a prescindere dalla tipologia di percorso oppure dallo scopo della camminata.

Camminare può non fare troppo bene al nostro corpo se ci sono disequilibri posturali: si possono creare carichi sbagliati anche con conseguenze negative sul nostro benessere complessivo.

Dunque, innanzitutto, bisogna mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra, ovvero rispettandone le curve fisiologiche.

In questo modo essa può svolgere la sua funzione ammortizzante proteggendo, al contempo, il sistema nervoso.

Le conseguenze di una postura scorretta

Prima di tutto, se si sta camminando nel modo giusto allora la testa, le spalle e il bacino devono essere sempre allineati.

Per farlo è sufficiente figurarsi un asse immaginario che dal padiglione auricolare scende passando per il centro della spalla e la testa del femore.

Se il capo e il tronco sono sbilanciati all'indietro, allora anche il bacino lo sarà di conseguenza.

Nel caso in cui l'allineamento non sia praticato nel modo giusto il rischio è quello di provocare dei sovraccarichi a livello della zona lombosacrale.

Si scarica infatti il peso sulla parte posteriore delle vertebre della colonna che non sono più in grado di sostenerlo in virtù del fatto che la loro funzione è un'altra: la mobilità.

La conseguenza è una compressione che provoca, a sua volta, quella tipologia di mal di schiena che impedisce di stare in posizione eretta, in piedi, per lungo tempo.

Inoltre, la pressione costante può provocare sia infiammazione che dolore.

In aggiunta, se si tende a guardarsi la punta dei piedi mentre si cammina, con il dorso curvato in avanti, allora si metterà conseguentemente in tensione sia il collo che la parte superiore della schiena.

Questa tensione non può che provocare fastidi, quali contratture e indolenzimento dei muscoli trapezi nel breve termine, nonché potenziali problemi ai dischi intervertebrali del tratto cervicale e lombare nel lungo termine (se non corretti in tempo).

Alternare i movimenti di braccia e gambe fa lavorare il cervelletto

Sia per quanto riguarda la corsa che per quanto concerne la camminata, alternare il movimento di braccia e gambe è sempre fondamentale.

Facendo questo si attiva correttamente il cervelletto, ovvero l'organo che controlla sia la coordinazione che l'equilibrio, e si fa lavorare i muscoli controlaterali, cioè quelli che consentono di piegare il braccio sinistro e la gamba destra e viceversa.

Questo avviene perché il nostro cervello incrocia le informazioni che riceve dall'esterno, con l'emisfero destro che controlla il lato sinistro e viceversa.

Coordinare i movimenti, dunque, è utile anche come allenamento "cerebrale" e favorisce la plasticità a livello neuronale, ovvero la capacità del nostro sistema nervoso di mantenersi attivo e, al contempo, efficiente.

Se, contrariamente, si cambia il proprio schema motorio utilizzandone uno meno adeguato agli scopi, quindi senza alternanza di braccia e gambe, il cervelletto farà più fatica a trasmettere i vari input per il movimento e il baricentro potrebbe sbilanciarsi.

Banale a dirsi, ma un'andatura squilibrata non può che comportare e aumentare il rischio di cadute.

Come appoggiare il piede nel modo giusto

Durante una camminata l'appoggio si può suddividere in tre momenti distinti: tallone, pianta e punta, con un movimento a onda.

Svolgendo questi tre passaggi nel modo giusto si può sfruttare tutta la capacità di ammortizzazione della caviglia e del piede durante l'impatto con il suolo.

Quando si cammina, infatti, si riceve dal terreno la stessa forza data dal proprio peso, e il corpo deve essere in grado di distribuirla al fine di non sovraccaricare le singole aree.

Questa è appunto la funzione del piede in virtù delle sue 28 ossa e articolazioni.

Contrariamente, se l'impatto avviene solo con il tallone oppure "di punta", allora questo non può che ripercuotersi sulla colonna vertebrale e sulle ginocchia.

Queste strutture, infatti, non sono "disegnate" per sopportare quel tipo di tensione, specie sul lungo termine.

In aggiunta, l'appoggio scorretto tende a sbilanciare la postura del busto e del bacino e questo, se reiterato nel tempo, può provocare sovraccarico e usura: il rischio connesso è che il problema diventi cronico.

Gli esercizi utili per migliorare la corretta postura

Per correggere gli errori fino a ora indicati può essere utile uno scioglimento delle articolazioni prima dell'allenamento.

Questo può avvenire tramite esercizi di mobilizzazione della caviglia e del piede, che si possono svolgere ruotandoli oppure camminando sul posto sollevandosi sull'avampiede.

Bisognerebbe poi focalizzare l'attenzione sul movimento a onda: appoggiare dapprima il tallone, proseguendo con la pianta e concludendo con la punta del piede.

A fine attività, poi, un massaggio è sempre una giusta soluzione: è sufficiente sgranchire delicatamente le dita dei piedi muovendole, e premere la pianta del piede con movimenti circolari delle dita della mano, dal centro verso l'esterno insistendo sulla zona dei metatarsi.

Si conclude massaggiandosi anche il dorso del piede.

articolo su Treeking & outdoor

Itinerario

Categoria

1. Info trekking

Tag

1. News
2. Trekking

Data di creazione
2024/07/04