

Checklist della Camminata Consapevole

Analizza la tua rullata e ritrova stabilità ed equilibrio a casa

Come utilizzare questa guida: Cammina a passo lento lungo un corridoio o una stanza tranquilla senza scarpe (o con calze antiscivolo). Osserva o "ascolta" le sensazioni che provengono dai tuoi piedi ad ogni passo e spunta i punti della checklist.

I 5 Punti Chiave dell'Appoggio

1. Il Contatto Iniziale: Attacco del Tallone

☐

Quando muovi il piede in avanti, il tallone è la prima parte a toccare delicatamente il pavimento?

 **A cosa fare attenzione:** Evita di appoggiare il piede piatto "a ciabatta" o di toccare prima con le dita. L'attacco del tallone attiva i muscoli anteriori della gamba e stabilizza la caviglia.

2. La Transizione: Rullata della Pianta

☐

Senti il peso del corpo che si trasferisce in modo fluido dal tallone lungo l'esterno del piede fino alla pianta?

 **A cosa fare attenzione:** Cerca una sensazione di "morbidezza" e continuità. Non "cadere" sul piede con tutto il peso improvvisamente.

3. La Spinta Finale: Stacco con l'Avampiede

☐

Riesci a percepire l'alluce e le dita che danno una leggera spinta per completare il passo e sollevare il piede?

 **A cosa fare attenzione:** Lo stacco con l'avampiede dà la propulsione in avanti, riducendo la sensazione di gambe "pesanti" o di trascinarle.

4. La Clearance: Sollevamento della Punta

☐

Nella fase in cui il piede oscilla nell'aria, riesci a flettere la caviglia verso l'alto per non strisciare la punta?

 **A cosa fare attenzione:** Questa è la chiave principale per prevenire gli inciampi. Mantenere l'attenzione sul portare la punta "verso la tibia" aumenta la sicurezza.

5. Simmetria e Ampiezza della Base

☐

I due piedi camminano su due linee parallele ben distanziate (larghezza bacino), senza incrociarsi o allargarsi troppo?

 **A cosa fare attenzione:** Una base d'appoggio stabile e regolare dona equilibrio al bacino e riduce l'affaticamento generale.

Consigli Pratici per l'Allenamento

Esercizio di Consapevolezza a Casa (5 minuti al giorno):

- **Rallenta il ritmo:** Cammina alla metà della tua velocità abituale per dare al cervello il tempo di registrare ogni fase.
- **Lavora sulla percezione:** Focalizzati su un piede per volta per 10 passi e su una fase per volta, poi passa all'altro piede.
- **Non sforzare:** Se avverti fatica o rigidità eccessiva, fermati, fai tre respiri profondi e riposa. La qualità del movimento conta più della quantità.

Dott.ssa Chiara Mazza

Chinesiologa clinica

Movimento Consapevole & Rieducazione Motoria