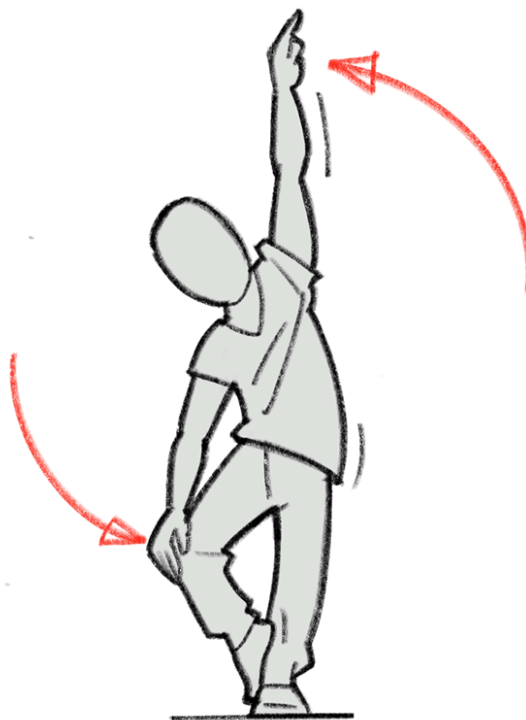


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Yoga, Qigong, Pilates: Equilibrio statico

Gli esercizi proposti allenano l'equilibrio statico e contribuiscono ad evitare le cadute nella quotidianità.

Download: [Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento del equilibrio](#) (pdf)

Yoga: posizione dell'albero nel vento



Stare in equilibrio sulla gamba sinistra con il piede destro appoggiato all'interno della gamba sinistra all'altezza della caviglia (se necessario la punta del piede può rimanere appoggiata a terra). Tendere le braccia lateralmente e inspirare.

Espirare, appoggiare la mano destra sul ginocchio destro, inclinare il tronco lateralmente e sollevare il braccio destro. Inspirare e tornare nella posizione iniziale.

5 respiri (20 secondi). Quindi cambiare gamba. 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Posizionare il piede sollevato all'altezza del polpaccio.
- Posizionare il piede sollevato all'altezza del ginocchio.
- «La vera posizione dell'albero»: appoggiare il piede sollevato all'interno della coscia.

Più facile

- Stare accanto a un muro o dietro allo schienale di una sedia e all'occorrenza reggersi con una mano.

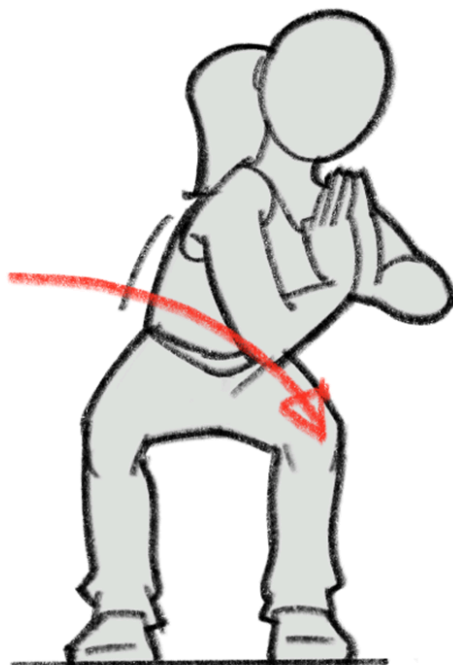
Più difficile

- Chiudere uno o entrambi gli occhi.

Osservazioni

- Nella posizione iniziale, rilassare le spalle e non avvicinarle alle orecchie.
- Mantenere dritto il bacino, contrarre la muscolatura addominale e creare stabilità nella parte centrale del corpo.

Yoga: la sedia girevole



Con i piedi a larghezza spalle, flettere le ginocchia e accovacciarsi, inclinando il busto lievemente in avanti e appoggiando le mani davanti al petto. Inspirare.

Espirare, ruotare il busto a destra e toccare con il gomito sinistro il ginocchio destro. Durante l'esecuzione

dell'esercizio lo sguardo è sempre rivolto verso il petto. Inspirare e tornare nella posizione iniziale. Espirare e svolgere l'esercizio dall'altro lato. 5 respiri (20 secondi) per lato. 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Lo sguardo è rivolto sopra la spalla verso l'alto.
- Nella posizione iniziale tenere le gambe chiuse.
- Premere il gomito contro il lato esterno del ginocchio.

Più facile

- Eseguire l'esercizio senza rotazione: nella posizione iniziale stare con il busto eretto. Espirando flettere il busto, inspirando rialzarlo.

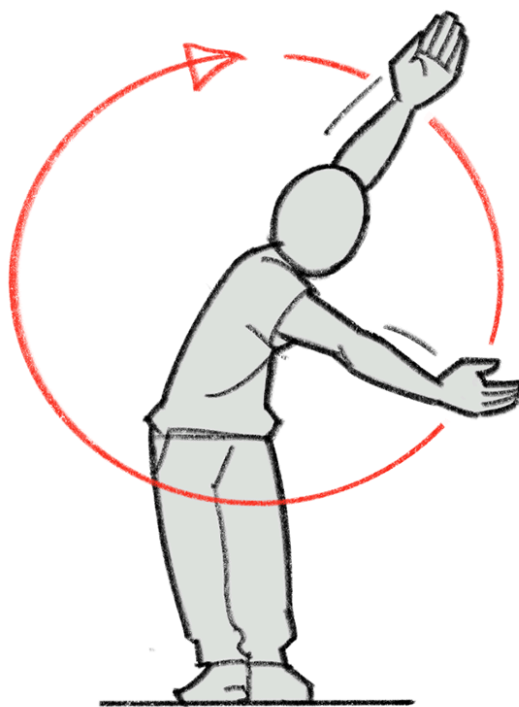
Più difficile

- Posizionarsi su una superficie instabile (ad es. un balance-disk, un asciugamano arrotolato, un tappetino).

Osservazioni

- Tenere le ginocchia parallele in linea con l'alluce.
- Distendere la schiena, sollevare lo sterno.
- Abbassare le spalle, tenerle rilassate.

Qigong: la grande ruota che gira



Stare in posizione eretta con le gambe chiuse. Inspirare, sollevare lentamente le braccia prima davanti al petto, poi sopra la testa, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso. Espirare, ruotando il busto verso sinistra e disegnando un ampio cerchio con le braccia davanti al corpo. Le braccia si muovono partendo dal basso, una dopo l'altra (iniziando dal braccio sinistro ruotando il busto verso destra), come per fare una bracciata di crawl a destra nel nuoto.

5 respiri (20 secondi). Quindi cambiare direzione. 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Posizione iniziale: semi-tandem (cfr. pag. xx).
- Posizione iniziale: tandem (cfr. pag. xx).
- Iniziare come nell'esercizio di base, quindi il braccio destro disegna un intero cerchio dietro la schiena (partendo dal basso).

Più facile

- Piedi a larghezza fianchi.

Più difficile

- Iniziare su una gamba sola. Dopo 4 respiri cambiare gamba.

Osservazioni

- Le braccia si muovono come un mulino a vento attivato da una leggera brezza.
- Si diventa un tutt'uno con il vento, la natura e il cosmo.

Fonte: Julia Conzelmann, esperta Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO