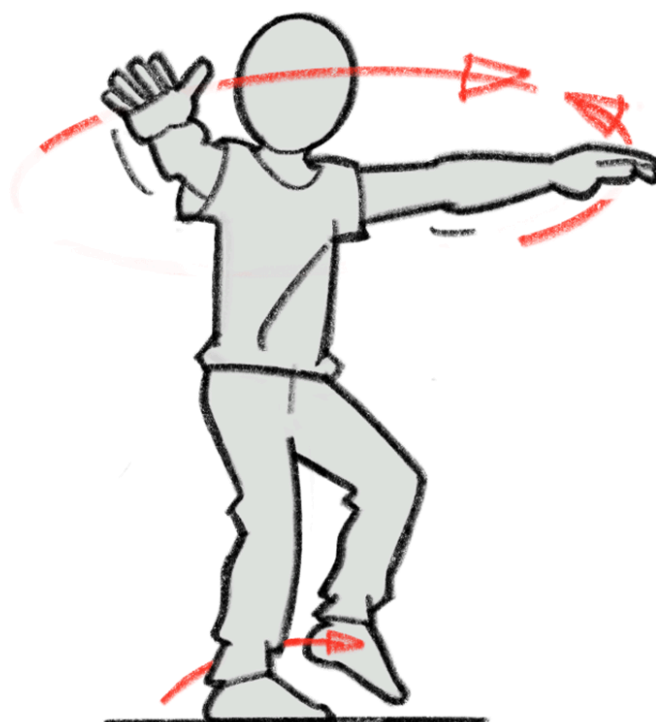


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Yoga, Qigong, Pilates: Equilibrio dinamico

Questi esercizi allenano l'equilibrio dinamico e contribuisce a evitare le cadute nella quotidianità.

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

Pilates: calci con una gamba



Iniziare in posizione di semi-tandem, con la gamba destra in avanti. Il ginocchio è lievemente flesso e le braccia tese lateralmente. Inspirare.

Espirando, spostare il peso sulla gamba destra, portare la gamba sinistra flessa in avanti, sollevandola lievemente e portare le braccia tese all'altezza del petto.

Inspirando riportare la gamba sinistra davanti in posizione di tandem e allargare nuovamente le braccia.

Espirare ed eseguire l'esercizio dall'altro lato avanzando al rallentatore.

5-12 respiri (20-60 secondi) per lato. 4 serie, 30 secondi di pausa tra la serie.

Varianti

- Sollevare il ginocchio all'altezza del bacino.

- Nella posizione iniziale, tendere le braccia verso l'alto. Dopo un passo, toccare il ginocchio sinistro con il gomito sinistro e flettere profondamente la gamba d'appoggio.
- Dopo aver concluso il passo, calciare la gamba frontalmente e tendere le braccia in avanti (l'altezza del calcio può variare).

Più facile

- Ohne Fortbewegung: Nach dem Ausfallschritt vorwärts wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Più difficile

- Posizione iniziale di tandem, quindi camminare su una linea retta.

Osservazione : Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.

Yoga: la camminata del guerriero



In posizione di semi-tandem, portare la gamba destra in avanti. Le ginocchia sono lievemente flesse e le braccia tese lateralmente. Inspirare.

Espirando, fare un breve passo in affondo con la gamba sinistra. Il ginocchio è in linea con la caviglia, le mani chiuse davanti al petto.

Inspirando, eseguire un passo in avanti e tornare nella posizione iniziale. Procedere così, facendo sempre un affondo con la gamba sinistra.

5-12 respiri (20-60 secondi), quindi cambiare lato (avanzare con affondi con la gamba destra). 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Allungare il passo e aumentare la flessione delle ginocchia, sollevare il tallone del piede posteriore.
- Posizione iniziale di tandem, quindi avanzare su una linea retta. A ogni passo contare all'indietro sottraendo 3: 100 - 97 - 94 - ...

Più facile

- A ogni affondo lanciare e afferrare una palla.

Più difficile

- A ogni affondo lanciare e afferrare una palla.

Osservazione: Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.

Fonte: Julia Conzelmann, esperta Sport per gli adulti Svizzera esa, (Pilates, Yoga, Qigong)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO