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

La forza del tronco ed l'equilibrio statico sono componenti importanti delle offerte di movimento Pilates, Yoga, Qigong. Gli esercizi per l'equilibrio dinamico, la forza (veloce) delle gambe e l'attività multitasking possono apparire inusuali, ma contribuiscono a prevenire le cadute nell'ambito delle tre discipline.

Nel pilates, nello yoga e nel qigong, la respirazione svolge un ruolo fondamentale, motivo per cui viene sempre contemplata nei 12 esercizi di questo capitolo, conformemente alle normative del carico. Il numero di cicli respiratori determina la durata degli esercizi. Devono essere rispettati per un effetto ottimale dell'allenamento ai fini della prevenzione delle cadute.

Poiché le persone anziane non si sdraiano molto volentieri sul pavimento, la maggior parte degli esercizi verrà eseguita in piedi o in posizione seduta.

L'allenamento per la prevenzione delle cadute include in ogni lezione esercizi di equilibrio, di forza e di attività multitasking.

- Equilibrio statico
- Equilibrio dinamico
- Forza delle gambe
- Forza del tronco

- Attività multitasking motoria e cognitiva

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO