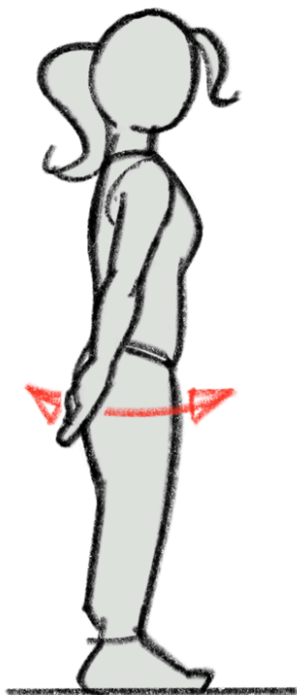


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Yoga, Qigong, Pilates: Forza del tronco

Questi esercizi allenano i muscoli delle gambe e del tronco, aiutano a stabilizzare tutto il corpo e ad evitare le cadute nella quotidianità.

Pilates: i cento



Gambe a larghezza spalle, braccia lungo il busto con le dita tese attivamente verso il basso.

Inspirando, eseguire cinque piccoli movimenti di pompaggio con le braccia (muovere avanti e indietro le braccia facendo partire l'impulso dalle spalle, ritmicamente e velocemente). Espirare e ripetere.

10 respiri («I cento» significa 10 movimenti di pompaggio x 10 ripetizioni). 2-3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Muovere le braccia alternandole.
- Stare sulle punte dei piedi o su una superficie instabile (ad es. asciugamano o tappetino arrotolato o balance-disk).
- Stare in posizione di tandem.

Più facile

- Reggersi (a una sedia o al muro) ed eseguire l'esercizio con un braccio solo. Quindi cambiare lato.
- Eseguire l'esercizio seduti su uno sgabello.

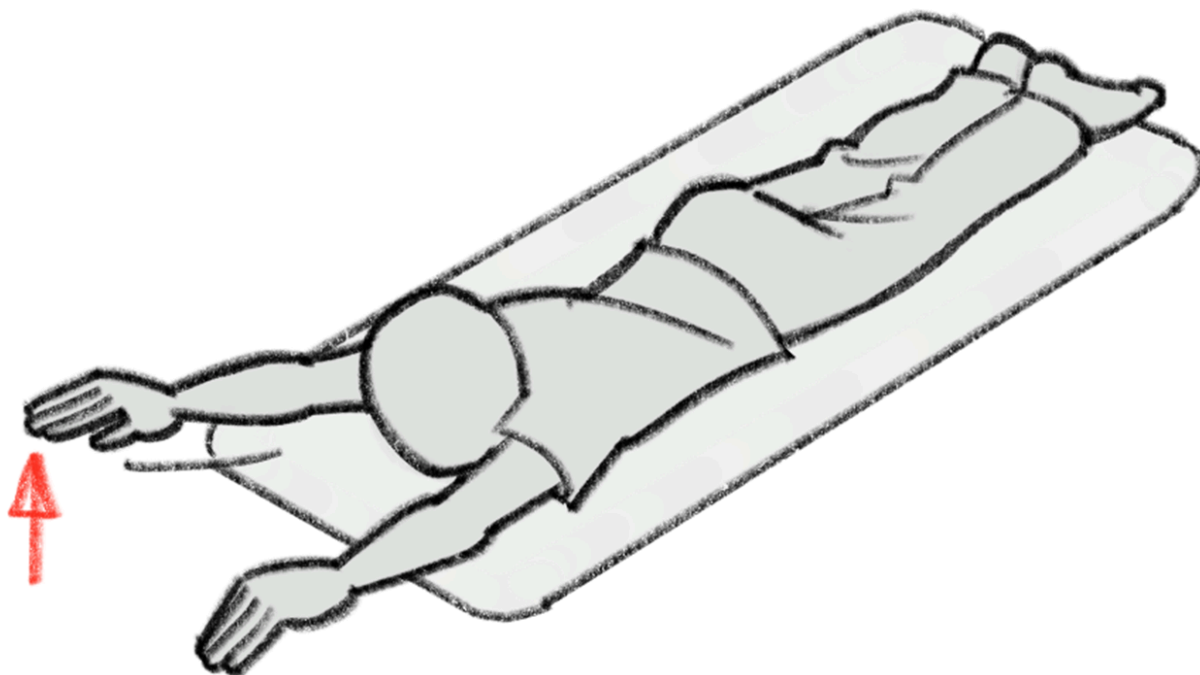
Più difficile

- Tenere dei pesi in mano: bottiglia di plastica piena, rulli per pilates, palline con peso, manubri

Osservazioni

- Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.
- Rilassare consapevolmente i muscoli delle spalle e del collo.

Pilates: nuotare



In posizione prona, tendere le braccia verso l'alto e divaricare le gambe a larghezza fianchi. Inspirare. Espirando, sollevare lievemente la gamba destra, inspirando riappoggiarla. Espirando, sollevare lievemente la gamba sinistra, inspirando riappoggiarla. Espirando, sollevare lievemente il braccio destro, inspirando riappoggiarlo. Espirando, sollevare lievemente il braccio sinistro, inspirando riappoggiarlo. 10-12 x ripetizioni, 2-3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Espirando, sollevare contemporaneamente la gamba destra e il braccio sinistro, quindi cambiare lato.
- Espirando, sollevare lievemente entrambe le braccia e le gambe.
- «Nuotare»: come la variante 2, ma muovere su e giù gambe e braccia a ritmo veloce.

più facile

- Variante 2 stando in piedi (reggendosi o no alla parete o allo schienale di una sedia): espirando, portare all'indietro contemporaneamente gamba destra e braccio sinistro.

Più difficile

- Tenere sollevate/muovere gambe e braccia per un tempo corrispondente a diversi respiri.

Osservazioni

- Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.
 - Visualizzazione: muovere braccia e gambe come in acqua. Posizione della testa: come se si leggesse un libro su un tappetino. Posizione del bacino: una formica sta dormendo sotto il nostro ombelico. Non bisogna toccarla!
 - Suggerimento: muoversi prima lentamente e poi accelerare il ritmo dei movimenti.
-

Yoga, Pilates: il cobra



In posizione prona, tendere le braccia lungo il busto. Appoggiare la fronte sul tappetino e inspirare. Espirando, unire le scapole, e spingere le spalle all'indietro, verso il basso. Per la durata di 10-12 respiri. 2-3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Nella posizione iniziale sollevare lievemente le braccia e il torace. Lo sguardo è rivolto verso il tappetino.
- Espirare, ruotare il petto verso destra, e rivolgere la spalla destra verso il soffitto, appoggiando la mano destra sui glutei. Inspirando, tornare nella posizione iniziale. Cambiare lato.
- Mettere le mani sotto le spalle, i gomiti sono sollevati all'indietro. Inspirare. Espirando, sollevare lievemente il torace, spostare lo sterno diagonalmente in avanti e spalle e gomiti all'indietro verso il basso.

Più facile

- In posizione di semi-tandem, con le ginocchia lievemente flesse e il busto leggermente inclinato in avanti, eseguire i movimenti delle spalle come nell'esercizio di base.

Più difficile

- «Il cigno»: espirare, sollevare il tronco e con le mani esercitare una pressione verso l'alto; stabilizza la parte centrale del corpo, quindi sollevarla lievemente. Passare al cigno unicamente quando il cobra viene eseguito in maniera corretta.

Osservazioni

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

- Visualizzazione: unire i gomiti come se fossero legati con una corda, quindi eseguire il movimento come a volerli infilare nelle tasche posteriori dei pantaloni. Rilassare le spalle.
 - Non esercitare alcuna pressione sulle mani, è possibile anche sollevarle brevemente da terra.
-
-

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