

Esercizi quotidiani da fare a casa per la terza età: Migliorare la coordinazione

Gli effetti positivi dell'allenamento sensomotorio per la promozione della salute delle persone di tutte le età, dai più piccini ai più anziani, sono molto significativi. In questo dossier, l'obiettivo riguarda un gruppo target specifico: i seniori.



Il corpo umano è in grado di adattarsi fino a un'età inoltrata, lo ha confermato anche la scienza. Diversi studi portano a concludere che un allenamento sensomotorio mirato e consapevole è sensato anche a un'età avanzata. I termini usati per descrivere l'allenamento sensomotorio sono di natura molto varia e ne confermano la complessità: coordinazione, equilibrio, controllo neuromuscolare e propriocezione.

L'uso delle capacità coordinative è richiesto non solo nella pratica sportiva, ma anche nella vita di tutti i giorni. Grazie ad una buona coordinazione motoria è possibile ottimizzare il rendimento durante l'esecuzione di compiti motori che si presentano al lavoro, a casa o nel tempo libero.

È utile tuttavia chiedersi a cosa occorre prestare attenzione durante gli allenamenti della coordinazione e della tecnica.

Non dimenticare il riscaldamento

Prima di allenare la coordinazione è importante eseguire un breve riscaldamento (10 minuti) per sollecitare il sistema cardiovascolare e l'apparato muscolo scheletrico.

- Camminare / correre sul posto
- Camminare sul posto sollevando le ginocchia
- Camminare in casa

Gli esercizi seguenti sono proposti da Pro Senectute Svizzera.

- Esercizi

Informazioni importanti

Tutti gli esercizi proposti sono stati concepiti per essere realizzati durante le lezioni di educazione fisica o gli allenamenti, ma possono essere adattati senza alcuna difficoltà per essere eseguiti a casa a tutte le età.

Qualche aspetto da prendere in considerazione:

- Allenare sempre le due parti nella stessa misura. Iniziare con la parte debole.
- Prestare sempre attenzione all'esecuzione corretta (concentrarsi e avere un'immagine mentale).
- All'inizio optare per dei carichi brevi e aumentarli man mano che si compiono progressi.
- Interrompere l'esercizio in caso di dolori, di tremore muscolare, di riduzione della concentrazione.
- Non allenarsi in presenza di grande fatica, perché la concentrazione deve essere al massimo livello.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO