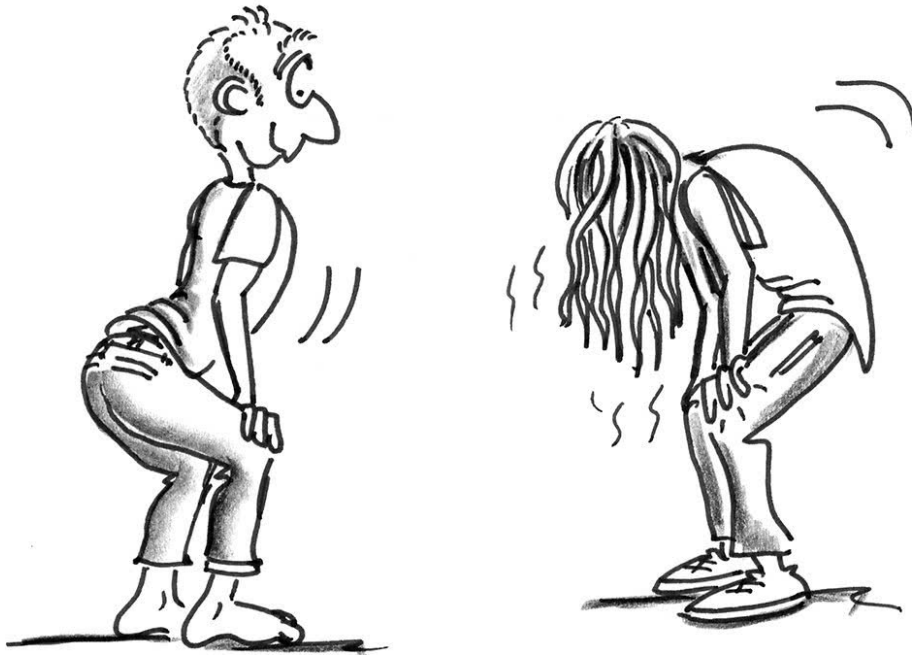


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Escursioni, Nordic Walking: Forza del tronco

Una muscolatura dorsale forte mantiene il corpo diritto e stabile, riducendo il rischio di caduta.

Solleverare tronco e braccia



Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, ginocchia lievemente flesse, tronco inclinato in avanti, schiena arrotondata e mani appoggiate alle ginocchia per sostenere il peso del busto.

Esecuzione: srotolare la colonna vertebrale in 3 secondi fino a inarcare la schiena e spingendo lo sterno in avanti (sempre in 3 secondi) ritornare lentamente nella posizione iniziale, quindi inspirare ed espirare profondamente (= 4 secondi di pausa). 10-12 ripetizioni, dopodiché camminare per un minuto come pausa attiva. 2-3 serie.

Varianti

- Mentre si distende la colonna vertebrale, sollevare il braccio destro in avanti e riappoggiarlo sul ginocchio mentre si inarca la schiena. Cambiare braccio dopo ogni serie, ossia dopo 10-12 ripetizioni.
- Mentre si distende la colonna vertebrale, sollevare entrambe le braccia lateralmente e riappoggiarle sulle ginocchia mentre si arrotonda la schiena.
- Mentre si distende la colonna vertebrale, sollevare entrambe le braccia in avanti fin sopra la testa e riappoggiarle sulle ginocchia mentre si arrotonda la schiena.

Più facile

- **Variante 1:** mentre si distende la colonna vertebrale, la mano destra tocca la spalla sinistra.
- **Variante 2:** mentre si distende la colonna vertebrale, staccare entrambe le mani dalle ginocchia e lasciarle morbide lungo il busto.
- **Variante 3:** mentre si distende la colonna vertebrale, distendere entrambe le braccia all'indietro

Più difficile

- **Tutte le varianti:** durante le prime 4 di 10–12 ripetizioni, lasciare le braccia morbide lungo il busto anziché appoggiare le mani sulle ginocchia, in modo che i muscoli della schiena siano maggiormente sollecitati.

Fonte: Matthias Brunner, insegnante di educazione fisica, coach «Sport safety UPI»; Dave Schneider, capodisciplina escursioni, racchette da neve, Pro Senectute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO