

# Allenamento per la prevenzione delle cadute: Escursioni, Nordic Walking: Attività multitasking motoria

La complessa combinazione di movimenti di braccia e gambe - un attività multitasking motoria - aiuta a ridurre il rischio di caduta.

## Camminare e lanciare



Mentre si cammina in avanti, lanciare in aria un oggetto (pietra, pigna) e riprenderlo con le due mani. 30-40 volte. Quindi eseguire 50 passi senza lanci come pausa attiva. 2-4 serie.

### Varianti

- Camminando, alternare 5 lanci con la mano più forte e 5 con quella più debole ecc.
- Camminando, passarsi continuamente l'oggetto dalla mano sinistra a quella destra e viceversa.
- Abbinare camminata, lancio e presa nel seguente modo: un passo a destra nel momento del lancio, un passo a sinistra quando si afferra l'oggetto.

## Più facile

- Utilizzare oggetti leggeri che volano lentamente: un fazzoletto appallottolato, una sciarpa, uno scaldacollo.

## Più difficile

- Eseguire tutti gli esercizi in camminata stretta.

## Osservazioni

- Un oggetto da lanciare per persona: ad es. una pietra, una pigna, un fazzoletto, una sciarpa, uno scaldacollo.
- Superficie priva di ostacoli, terreno piatto e ampio viale. 5 metri di distanza tra i partecipanti.

---

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**