

# DomiGym – Parte principale: Forza delle gambe

**Questo esercizio permette di rafforzare gli arti inferiori migliorando anche l'equilibrio. Facilita gli spostamenti nella vita quotidiana.**

In piedi su una gamba, con una sedia per appoggiarsi se necessario. I partecipanti alzano una gamba con il ginocchio flesso e la riportano nella posizione iniziale. Poi alzano la gamba lateralmente e la riabbassano. Infine, la tendono all'indietro – la gamba resta tesa, il movimento parte dall'anca – e tornano un'ultima volta nella posizione di partenza

Due o tre serie di circa dieci ripetizioni. Cambiare gamba.

## Varianti

- Più rapidamente, più lentamente.
- Per sollecitare anche i polpacci, aggiungere dieci estensioni sulla punta dei piedi tra l'esercizio con la gamba sinistra e quello con la gamba destra.

## Più facile

- Posando il piede per terra tra i tre movimenti.

## Più difficile

- Su una superficie instabile.
- Con gli occhi chiusi.

**Osservazione:** la schiena è stabile e diritta, i muscoli addominali sono contratti.

**Materiale:** sedie

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO