

DomiGym – Parte principale: Sdraiarsi sul pavimento e rialzarsi

Questo esercizio insegna la tecnica giusta per sdraiarsi sul pavimento e rialzarsi. Acquisire dimestichezza con questi movimenti è fondamentale, in particolare in caso di caduta.

- **Abbassarsi:** dalla posizione eretta, sostenersi con le mani sulla seduta di una sedia piazzata davanti a sé. Appoggiare prima un ginocchio sul pavimento, poi il secondo. Posare le mani a terra poi, facendo leva sugli avambracci, sdraiarsi lateralmente.
- **Rialzarsi:** sdraiati sulla schiena, un braccio lungo il corpo, la gamba opposta è piegata, piede a terra. Il braccio del lato della gamba piegata è teso verso l'alto o lateralmente e permette, lasciandolo cadere lateralmente, di ruotare sul fianco, poi sulla pancia. Spingendo sugli avambracci, mettersi in quadrupedia, poi spostarsi fino alla sedia. Appoggiarsi sulla sedia con gli avambracci e, con l'aiuto di una mano, rialzare una gamba per posare il piede a terra. Le dita dell'altro piede sono contro il pavimento e l'appoggio sulla sedia passa dagli avambracci alle mani. Raddrizzarsi con l'aiuto delle gambe e delle mani.

Osservazione: prima di svolgere l'esercizio e per evitare cadute bisogna verificare che la sedia sia stabile e che non scivoli. Idealmente andrebbe appoggiata contro una parete.

Materiale: sedie, tappetini da yoga

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 UFSP