Allenamento per la prevenzione delle cadute: Escursioni, Nordic Walking: Equilibrio dinamico

Camminare su un terreno variabile allena l'equilibrio dinamico, accresce la sicurezza del passo e riduce il rischio di caduta.

Download: Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento del equilibrio (pdf)

Varianti di camminata su terreno variabile

Percorso: definire una tratta (ev. demarcarla), da percorrere in 30 secondi (circa 50 metri) con tre diverse pavimentazioni, ad esempio asfalto, ghiaia, prato o scala in salita – tratta pianeggiante – rampa in discesa (sottopassaggio della stazione).

Svolgere il percorso in camminata stretta all'andata e in camminata normale al ritorno. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio dinamico per 30 secondi, con una pausa di 30 secondi. 4 serie.

Varianti

- Svolgere il percorso in camminata tandem.

- Svolgere il percorso a passo incrociato.
- Svolgere il percorso in camminata sovrapposta laterale.

Più facile

- Utilizzare i bastoni (da passeggio/walking).

Più difficile

- Svolgere 1/3 del percorso camminando all'indietro.

Varianti di camminata con asimmetria sinistra-destra e chicane

Percorso: definire una tratta (ev. demarcarla) da percorrere in 30 secondi (circa 50 metri) con diverse strutture longitudinali in direzione di marcia, ad esempio sentiero, marciapiede, canale.

Svolgere il percorso in modo che i due piedi si trovino su superfici diverse, ad es. il piede destro sul marciapiede e il sinistro sulla strada oppure il destro su un viale di ghiaia e il sinistro sul prato adiacente. Effettuare il ritorno con i piedi sulla stessa superficie. Questo corrisponde a 30 secondi di equilibrio dinamico e 30 secondi di pausa attiva. 4 serie.

Varianti

- Per ogni percorso inserire 4 rotazioni attorno all'asse longitudinale a mo' di chicane (continuare ad avanzare mentre si gira).
- Per ogni chicane del percorso, eseguire 12 passi all'indietro, posando i due piedi su superfici diverse.
- Per ogni chicane del percorso, eseguire 12 passi lateralmente, posando i due piedi su superfici diverse.

più facile

- Ridurre a un quarto o a metà le chicane (1 o 2 rotazioni, 3 o 6 passi indietro/ lateralmente).

più difficile

- Il palmo della mano sinistra chiude l'occhio destro. Questo limita la visione spaziale.

Varianti di camminata con base d'appoggio variabile

Ampio viale, prato, campo sportivo, prato falciato. Eseguire 64 passi in avanti (pari circa a 30 secondi), con i seguenti movimenti del piede: 8 passi sui talloni (le dita sono rivolte verso le ginocchia) – 8 passi normali.

Effettuare il ritorno in camminata normale (corrisponde a circa 30 secondi di pausa attiva). 4 serie.

Varianti

- 8 passi sulle punte (più ampi possibili) – 8 passi normali
- 8 passi sulle punte – 8 passi sui talloni – 8 passi normali
- 8 passi sulle punte – 8 passi sui talloni

Più facile

- Eseguire l'esercizio solo con un piede, l'altro procede normalmente. Alternare i piedi.

Più difficile

- Oscillare le braccia a destra e a sinistra, parallelamente davanti al corpo, eseguendo movimenti ampi. Avanzare sempre in linea retta (come sui binari del treno).

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