

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Danza

La capacità di multitasking ed l'equilibrio dinamico sono ovviamente richiesti anche per muoversi a ritmo di musica. Gli esercizi per l'equilibrio statico, la forza del tronco e delle gambe invece sono piuttosto insoliti. Inseriti in modo opportuno, arricchiscono la danza e portano un beneficio nella quotidianità: la prevenzione delle cadute.



La musica riveste un ruolo fondamentale nei 12 esercizi di questo capitolo. Da un lato crea allegria e rende la danza più divertente, dall'altro garantisce l'applicazione delle normative di carico (cfr. pag. 2):

Il ritmo della musica (bpm, cfr. Glossario nella colonna delle illustrazioni) nonché il numero di battiti e battute determinano la durata degli esercizi e delle pause. Devono essere rispettati, affinché l'esercizio sia efficace per la prevenzione delle cadute.

L'allenamento per la prevenzione delle cadute include in ogni lezione esercizi di equilibrio, di forza e di attività multitasking.

- Equilibrio statico
- Equilibrio dinamico
- Forza delle gambe
- Forza del tronco
- Attività multitasking motoria
- Attività multitasking cognitiva

Glossario

- **bpm:** beats per min. (battiti per minuto), unità di misura della musica
- **S:** Slow (lento, ossia un movimento ogni due battiti musicali)
- **Q:** Quick (veloce, ossia un movimento ogni battito musicale)
- **Chassé avanti:** con il piede destro fare un passo avanti, avvicinare il piede sinistro alla gamba portante, caricare il peso sulla gamba sinistra e portare avanti il piede destro. Lo stesso dal lato opposto.
- **Chassé di lato:** come sopra, ma eseguire i passi di lato.
- **Tap:** battere la punta del piede possibilmente senza spostare il peso del corpo.
- **Giravolta:** due partner stanno uno di fronte all'altro un po' sfasati, uniscono le mani destre all'altezza delle spalle e insieme fanno una giravolta in senso orario. Con la mano sinistra in senso antiorario.
- **Passo saltellato:** fare un passo avanti con il piede destro, sollevare il ginocchio sinistro e saltellare sulla gamba destra. Lo stesso iniziando con il piede sinistro.

Fonte: Barbara Vanza, team formazione Fitgym Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO