

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

La complessa combinazione di esercizi motori ed esercizi cognitivi allena il multitasking cognitivo e riduce il rischio di caduta.

Varianti di equilibrio e camminata contando



8 passi doppi in camminata normale – 8 passi doppi in camminata tandem – 8 passi in camminata sovrapposta laterale – ecc., contando i passi doppi ad alta voce: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 1 2 3 4 5 6 7 8 – ecc. Eseguire in questo modo 3 sequenze, quindi fare 60 passi doppi (1 minuto) in scioltezza quale pausa attiva. 2-4 serie.

Varianti

- Ogni 8 passi doppi cambiare tecnica, ma continuare a contare ad alta voce: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 9 10 11 12 13 14 15 16 – ecc.
- Come la variante 1, ma contare i passi doppi all'indietro partendo da 72: 72 71 70 69 68 67 66 65 – 64 63 62 61 60 59 58 57 56 – ecc.
- Come l'esercizio di base e la variante 1, ma cambiare tecnica di camminata ogni 8 passi anziché ogni 8 passi doppi, ed eseguire 6 sequenze invece di 3.

Più facile

- Combinare solo 2 tecniche di camminata anziché 3: 8 passi doppi in camminata normale – 8 passi doppi in camminata tandem – ecc.

Più difficile

- Combinare 4 tecniche di camminata anziché 3: 8 passi doppi in camminata normale – 8 passi doppi in camminata tandem – 8 passi doppi in camminata sovrapposta laterale – 8 passi doppi a passo incrociato – ecc. (con la variante 2 contare all'indietro partendo da 96 anziché da 72).

Camminare allenando la memoria



Camminare a coppie, uno accanto all'altro. Camminando i due partner si scambiano i loro indirizzi e quelli dei membri del gruppo: cognome, nome, luogo di domicilio con codice di avviamento postale, via e numero. Memorizzano queste sei informazioni recitandosele a vicenda.

Camminare un minuto individualmente quale pausa attiva. Quindi formare nuove coppie e camminando memorizzare i dati di un'altra persona. Dopodiché prevedere un'altra pausa attiva.

Varianti

- Scambiarsi e memorizzare la data e il luogo di nascita.
- Scambiarsi e memorizzare il numero di telefono.
- Combinare l'esercizio di base con la variante 1, ossia scambiarsi e memorizzare indirizzo e data di nascita.

Più difficile

- Scambiarsi i dati stando fermi e memorizzarli camminando.

Più difficile

- Die Daten einander im Rhythmus des Gehens aufsagen, bei jedem Schritt eine Wortsilbe aufsagen: Fran-zis-ka (drei Schritte) oder 81 vier Schritte (ein-und-acht-zig).

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