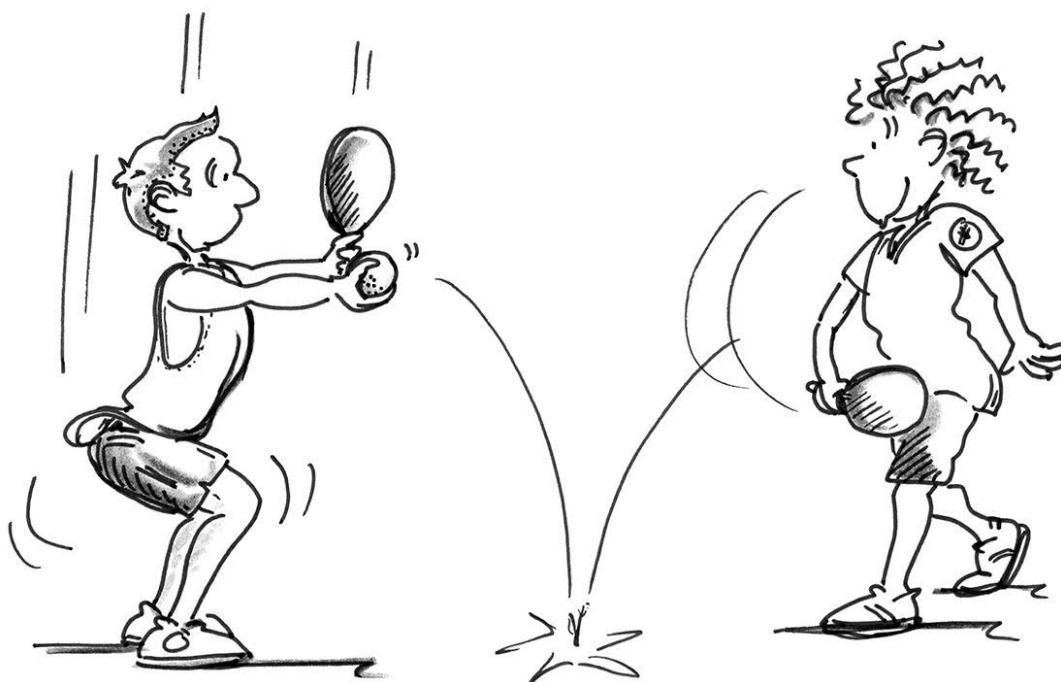


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio: Forza delle gambe

Una muscolatura delle gambe forte – in particolare allenando anche la forza veloce – riduce il rischio di caduta e di infortunio.

Pallina a due



A coppie, A allena i muscoli estensori delle gambe; B lancia la pallina ad A (facendola rimbalzare una volta a terra). A afferra la pallina, flette lentamente le ginocchia, poi rimanda la pallina a B. 3 secondi per flettere le ginocchia – 3 secondi per rialzarsi (durante la discesa in squat, le ginocchia sono in linea con le dita dei piedi). A conta i secondi: «21, 22, 23» per scendere e «24, 25, 26» per raddrizzarsi. 12 ripetizioni fino ad affaticamento delle cosce, quindi invertire i ruoli. 2-3 serie.

Varianti

- Scendendo in squat, allungare la pallina in avanti.
- Scendendo in squat, portare la pallina sopra la testa.
- Scendere in squat lentamente, risalire con un movimento esplosivo (forza veloce), poi rilanciare la pallina.

Più facile

- Discesa in squat meno profonda, ma eseguire comunque 12 ripetizioni.

Più difficile

- Compiere 18 anziché 12 ripetizioni finché le cosce si stancano.

Materiale: 1 pallina/coppia

Forza veloce con affondo laterale e frontale



Racchetta nella mano destra. Affondo laterale ampio e profondo verso destra, il ginocchio deve trovarsi in linea con le dita dei piedi. Tornare in posizione di partenza spingendo con la gamba destra.

Velocità di esecuzione: scendere lentamente in affondo con la gamba destra e con una spinta esplosiva risalire e rimettersi in posizione iniziale. 8 ripetizioni fino ad affaticamento dei quadricipiti (muscolo estensore del ginocchio situato nella parte anteriore della coscia). Cambiare gamba, poi pausa attiva scuotendo le gambe per 90 secondi. 2-3 serie.

Varianti

- Con l'affondo a destra, allungare la racchetta lateralmente a destra (aumenta il peso sulla gamba destra).

- Come l'esercizio di base: affondo in avanti anziché laterale con la gamba destra.
- Con l'affondo a destra, allungare la racchetta in avanti (aumenta il peso sulla gamba destra).

Più facile

- Affondo meno ampio (ginocchio in linea con il tallone anziché con le dita dei piedi) e/o senza racchetta, ma eseguire comunque 12 ripetizioni.

Più difficile

- Prima di spingere con il destro, sollevare lievemente da terra il piede sinistro e tornare in posizione iniziale con una spinta esplosiva.

Materiale: 1 racchetta/persona

Fonte: Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO