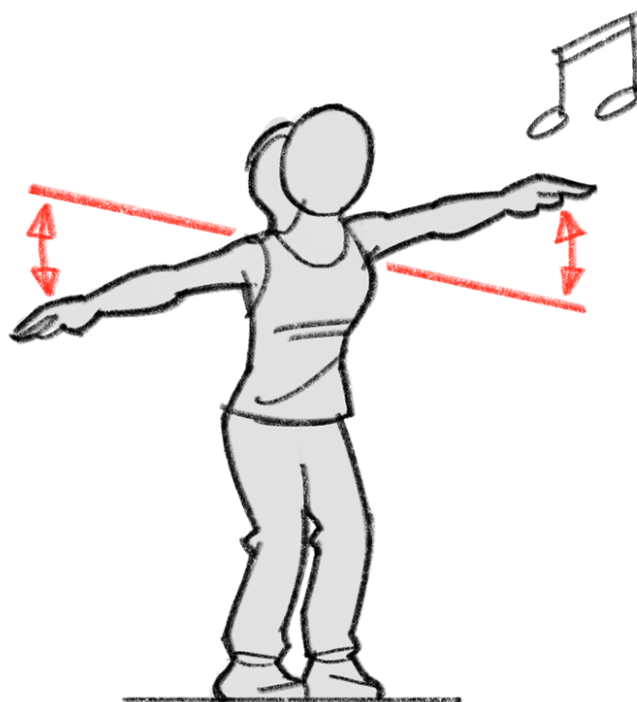


Allenamento per la prevenzione delle cadute:

Danza: Forza del tronco

Si allenano in particolare i muscoli del tronco, che stabilizzano la parte superiore del corpo mantenendola eretta. In caso di movimenti (inaspettati) delle estremità, un tronco forte aiuta a stabilizzarsi o a recuperare il più rapidamente possibile la posizione eretta.

Forza con il twist



Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, busto leggermente inclinato in avanti; flettere leggermente le ginocchia e tendere le braccia lateralmente. Eseguire con le braccia piccoli movimenti alternati su e giù (20 – 30 battute). 2 – 3 serie.

Pausa attiva «twist»: rotazione esterna e interna dell'anca destra, mantenendo il tronco stabile, lo stesso con la sinistra (circa 30 battute).

Varianti

- Come l'esercizio di base, ma portando le braccia su e giù, ruotare il busto verso destra e riportarlo nella posizione iniziale (la rotazione avanti e indietro dura 3 battute), 8 ripetizioni, dopo la pausa attiva ruotare verso sinistra.

- Ruotare come nella variante 1, senza tuttavia muovere le braccia su e giù, ma durante la rotazione verso destra premere con il braccio sinistro sulla coscia destra, 8 ripetizioni; dopo la pausa attiva eseguire l'esercizio dall'altro lato.
- Come la variante 2, ma sollevare la gamba esercitando una pressione con la mano.

Più facile

- Invece di tendere le braccia, posare la mano destra sulla spalla destra e la mano sinistra sulla spalla sinistra.
- Nella variante 3, appoggiare la punta del piede.

Più difficile

- Aumentare il grado di inclinazione del busto.

Osservazioni

- Musica: tempo di 4/4, circa 120 bpm, ad es. twist.
- Mantenere una buona tensione del tronco durante tutto l'esercizio!

Fonte: Barbara Vanza, team formazione Fitgym Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO