

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Escursioni, Nordic Walking: Forza delle gambe

Una buona forza delle gambe riduce il rischio di caduta e di infortunio. La forza veloce delle gambe aiuta a ritrovare l'equilibrio quando si inciampa e riduce il rischio di caduta e di infortunio.

Forza delle cosce: Step sul gradino



Bastone da passeggio o da walking piantato nel terreno (in alternativa un palo, una recinzione o un albero).
Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, schiena rivolta verso il bastone, un piede di distanza dal bastone.

Flettere le ginocchia finché il sedere tocca il bastone e rialzarsi, lasciando le braccia morbide lungo il busto.
Eseguire il movimento lentamente, senza far cadere il bastone. Far durare 3 secondi la discesa e 3 secondi la salita, dopodiché scuotere prima la gamba sinistra e poi quella destra (= 4 secondi di pausa).
10-12 ripetizioni, quindi pausa attiva: 1 minuto di camminata. 2-3 serie.

Varianti

- Appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e lasciare il braccio sinistro morbido lungo il busto.
- Appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra.
- Tendere il braccio destro verso l'alto e lasciare il sinistro morbido lungo il busto oppure tendere entrambe le braccia verso l'alto.

Più facile

- Appoggiare le mani sulle cosce in modo che contribuiscano a reggere il peso del busto.

Più difficile

- Tenere una distanza di un piede e mezzo dal bastone per aumentare l'angolo di flessione delle ginocchia.

Materiale: Un bastone da passeggio/walking, un palo o un albero per persona

Forza delle coscie: Step sul gradino



Posizione iniziale: frontale davanti al gradino (scala o tronco di un albero o blocco di pietra).

Posizionare il piede destro sul gradino, tendere la gamba destra e appoggiare il piede sinistro vicino al destro sul gradino. Scendere quindi con il piede destro e poi con il piede sinistro nella posizione iniziale.

Far durare 3 secondi la salita e 3 secondi la discesa, dopodiché scuotere la gamba sinistra e poi quella destra (= 4 secondi di pausa). 10-12 ripetizioni, quindi cambiare gamba. 2 serie per un totale di 2 x 10-12 ripetizioni per gamba.

Varianti

- Quando entrambe le gambe sono sul gradino, sollevare i talloni / mettersi sulle punte, quindi riappoggiare tutto il piede sulla superficie, quindi scendere dal gradino, prima con la gamba destra e poi con la sinistra.
- Come l'esercizio di base, ma quando si tende la gamba destra non appoggiare il piede sinistro sul gradino per sollecitare maggiormente l'equilibrio statico sul piede destro.
- Come la variante 2, ma prima di scendere con il piede destro stare sulla punta del piede destro.

Più facile

- Utilizzare dei supporti per salire sul gradino: reggersi al corrimano o utilizzare uno o due bastoni (da passeggio/walking).

più difficile

- Scegliere un ostacolo più alto (ad es. superare due gradini per volta anziché uno solo).

Materiale: Un bastone da passeggio/walking, un palo o un albero per persona

Forza veloce: Affondi sulla bussola



Posizione iniziale: i partecipanti sono orientati verso nord e immaginano di trovarsi all'interno di una rosa dei venti o di una bussola.

Affondo a destra in avanti, il piede destro sta sulla «N» della bussola. Durante l'affondo il ginocchio destro si trova

in linea con le dita dei piedi e non le supera mai. Velocità di esecuzione: effettuare la discesa in 3 secondi e con una spinta esplosiva della gamba risalire e rimettersi in posizione iniziale. 8-10 ripetizioni. Cambiare gamba. Quindi come pausa attiva, eseguire 80 passi doppi (= 2 minuti di pausa per gamba). Ripetere le serie (per un totale di 2 x 8-10 ripetizioni per gamba).

Varianti

- In coppia: una persona allena l'esercizio di base e l'altra segue verbalmente la dinamica di esecuzione: «lentamente scendere – SPINGI su» e conta le ripetizioni. Cambiare gamba con 20 secondi di pausa, quindi invertire i ruoli (solo in questo modo è possibile fare 2 minuti di pausa per gamba). Con altri 2 cambi di ruoli, ogni persona esegue 2 serie per gamba.
- Come la variante 1: affondo laterale con la gamba destra verso sinistra, il piede destro sta sulla «E» della rosa dei venti. Il piede ruota lievemente a destra in modo che anche durante l'affondo laterale il ginocchio destro rimanga in linea con le dita del piede e non le superi mai.
- Unire variante 1 e 2: il partner indica su quale punto cardinale deve essere eseguito l'affondo, ad es. «gamba destra a nordest», «lentamente scendere – SPINGI su» (come per la variante 1: 8-10 ripetizioni con la gamba destra, 8-10 con la gamba sinistra, quindi invertire i ruoli)

Più facile

- Appoggiarsi a due bastoni (da passeggio/walking) per risalire dall'affondo nella posizione iniziale.

Più facile

- Appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra.

Osservazione: Prima degli esercizi di forza veloce, prevedere un riscaldamento di almeno 5 minuti.

Materiale: Superficie antiscivolo, due bastoni (da passeggio/walking) per le persone che hanno bisogno di un sostegno

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