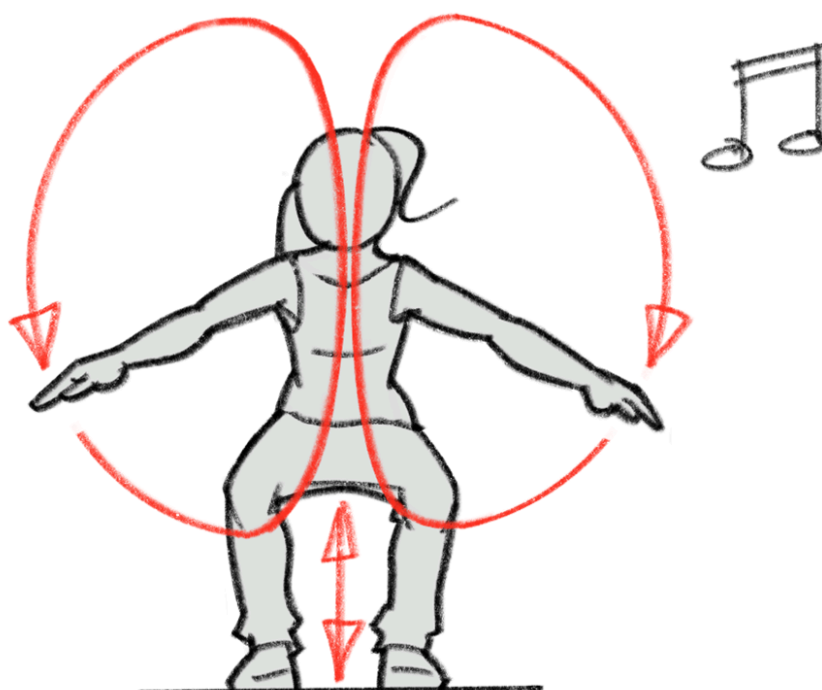


# Allenamento per la prevenzione delle cadute: Forza delle gambe

Si allena soprattutto la forza della muscolatura di cosce, glutei e polpacci, indispensabile per potersi muovere in sicurezza nella quotidianità, ad es. per salire le scale, superare gli ostacoli o ritrovare l'equilibrio quando si inciampa. La forza delle gambe aiuta inoltre a stabilizzare le articolazioni.

## Ampi squat



Posizione iniziale: piedi paralleli, leggermente più larghi rispetto ai fianchi, braccia tese verso l'alto. Flettere profondamente le gambe (squat), spingendo le ginocchia verso l'esterno (ginocchio in linea con la caviglia), oscillare le braccia verso l'esterno in un semicerchio mantenendo il busto eretto. Stendere lentamente le gambe e completare il cerchio portando le braccia verso l'alto con un altro semicerchio davanti al petto. Piegarle le ginocchia per 6 battiti musicali, stendere per altri 6, ripetere 8-10 volte fino ad affaticamento dei muscoli delle cosce.

Eeguire 2 - 3 serie di allenamento della forza intercalando pause attive.

Pausa attiva: ballare liberamente il valzer oppure dondolare da un piede all'altro (circa 28 battute).

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma rimanere con le ginocchia flesse e compiere un cerchio completo con le braccia, poi stendere le gambe e portare le braccia verso l'alto.

- Come la variante 1, ma con le ginocchia flesse sollevare e riabbassare entrambi i talloni contemporaneamente o in alternanza. Forza veloce: sollevare i talloni rapidamente e riportarli a terra lentamente.
- Come la variante 2, ma stendendo le gambe sollevare entrambi i talloni e riabbassarli piegando le ginocchia.

### Più facile

- Squat meno profondi.

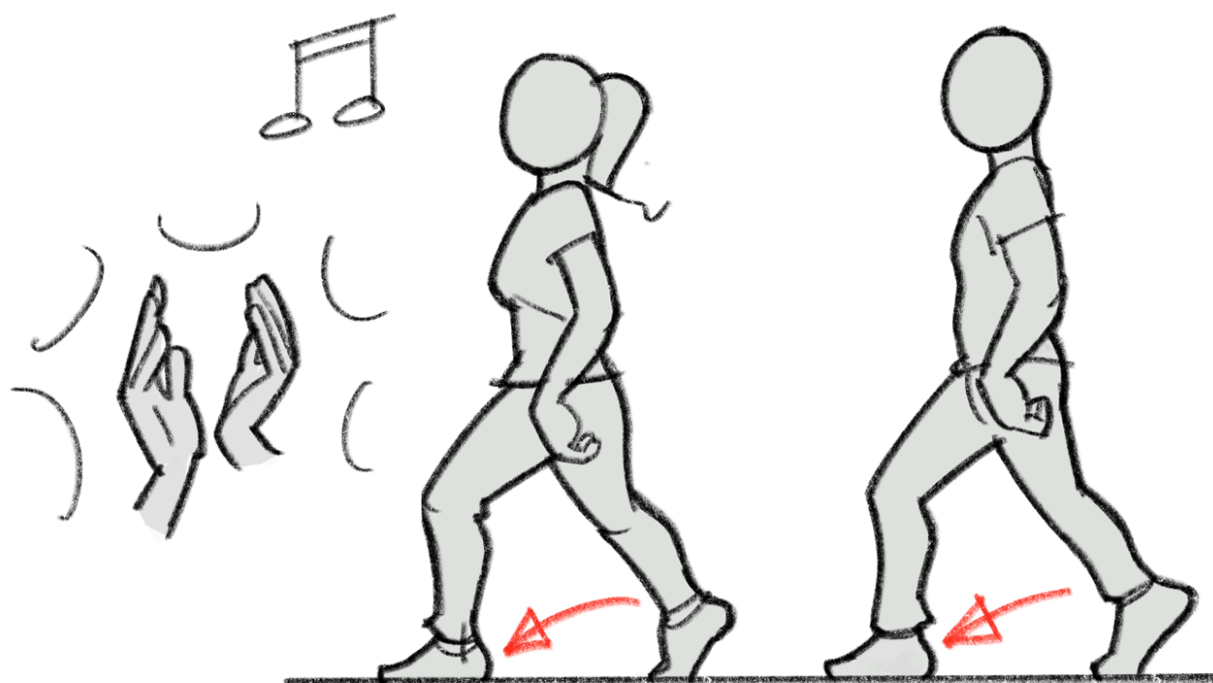
### Più difficile

- Squat più profondi.
- Compiere più cerchi con le braccia rimanendo con le ginocchia flesse.

### Osservazioni

- Musica: valzer lento (tempo di  $\frac{3}{4}$ ) circa 84 bpm.
- Controllare la posizione delle articolazioni (ginocchia in linea con le caviglie).

## Rapidi affondi frontali e laterali



In coppia, uno dietro l'altro a una distanza di circa 1 metro. Quando il monitore batte le mani, entrambi eseguono il più rapidamente possibile un affondo frontale con la gamba destra. 8 ripetizioni, poi 8 affondi con la gamba sinistra. Dopo ogni serie di esercizi di allenamento della forza rapida, invertire i ruoli. 2 - 3 serie. Pausa attiva: camminare liberamente in coppia, la persona davanti indica il passo, quella dietro la imita (circa 30 battute).

## Varianti

- Come il passo base, ma il partner che guida si blocca di colpo dopo la pausa attiva ed entrambi rimangono fermi sul posto. Quando il partner che segue batte sulla spalla destra del compagno (impulso), quest'ultimo compie un affondo in avanti con la gamba destra, lo stesso a sinistra. Dopo 16 impulsi invertire i ruoli, poi nuovamente pausa attiva come nell'esercizio di base.
- Come la variante 2, ma eseguire gli affondi lateralmente, trasmettere l'impulso battendo sul rispettivo braccio.
- Combinare le varianti 1 e 2 invertendo i ruoli casualmente.

## Più facile

- Eseguire affondi meno ampi.

## Più difficile

- Eseguire affondi più lunghi e più profondi.
- Tendere le braccia nella direzione opposta all'affondo.
- Per trasmettere l'impulso, dare una leggera spinta anziché un tocco.

## Osservazioni

- Musica: tempo di 4/4: ca 120 bpm.
- Controllare la posizione delle articolazioni (ginocchia in linea con le caviglie).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO