

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Escursioni, Nordic Walking: Equilibrio statico

Stare in piedi su una gamba sola allena l'equilibrio statico e la stabilità delle anche, riducendo il rischio di caduta.

Download: [Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento del equilibrio](#) (pdf)

Camminare, fermarsi ed eseguire degli esercizi con il bastone



Camminare avanti tenendo un bastone (da passeggio/walking) a destra. Fermarsi bruscamente con i piedi a larghezza fianchi. Ruotare il bastone 10 volte attorno al tronco, senza staccare le piante dei piedi da terra: passare il bastone davanti al tronco nella mano sinistra e dietro al tronco nella mano destra, eseguendo movimenti più ampi possibili. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi. Come pausa attiva fare 60 passi in avanti. Quindi ripetere l'esercizio con il bastone a sinistra. 4 serie (2 per lato).

Varianti

- Fermarsi bruscamente con i piedi vicini (l'interno dei piedi si tocca). Come nell'esercizio di base, ruotare il bastone 10 volte, ma in questo caso attorno alle

ginocchia (inclinare il busto in avanti, flettere le ginocchia e fare in modo che si tocchino).

- Fermarsi bruscamente in semi tandem. Passare il bastone dal lato destro al lato sinistro e viceversa, facendolo sempre passare davanti al viso per 6 volte. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi.
- Fermarsi bruscamente in tandem. Passare il bastone dal lato destro al lato sinistro e viceversa, facendolo passare sopra la testa per 6 volte. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi.

Più facile

- Aumentare la superficie d'appoggio:
- allargare lateralmente la distanza tra i piedi;
- allungare il (semi)tandem aumentando la distanza tra i piedi.

Più difficile

- Chiudere uno o entrambi gli occhi.

Osservazioni

- Un bastone da (passeggio, walking) per persona.
- 3 metri di distanza tra i partecipanti.

Camminare, fermarsi ed eseguire dei passi in aria con una gamba



Camminare in avanti ad andatura costante, oscillando le braccia. Fermarsi bruscamente sulla gamba destra e

con la gamba sinistra eseguire dei passi sul posto in aria: allo stesso ritmo, senza toccare terra con il piede sinistro (passi in aria – la pianta del piede scivola all'indietro a 1 cm di distanza dal suolo): 20 passi. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi sulla gamba destra. Come pausa attiva fare 60 passi in avanti. Ripetere quindi l'esercizio con la gamba sinistra. 4 serie (2 per lato).

Varianti

- Durante i 20 passi in aria continuare a oscillare le braccia, con movimenti più ampi possibili.
- Durante i 20 passi in aria sollevare il più possibile il ginocchio sinistro (la pianta del piede sinistro scivola sempre all'indietro a 1 cm di distanza dal suolo).
- Come l'esercizio di base: inclinare il busto lievemente a destra e fare i 20 passi in aria con le gambe lievemente divaricate verso sinistra.

Più facile

- Utilizzare un bastone (da passeggio/walking) per mantenere l'equilibrio o, ancora più facile, due.

Più difficile

- Combinare la variante 1 e 2 e/o la variante 2 e 3.

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