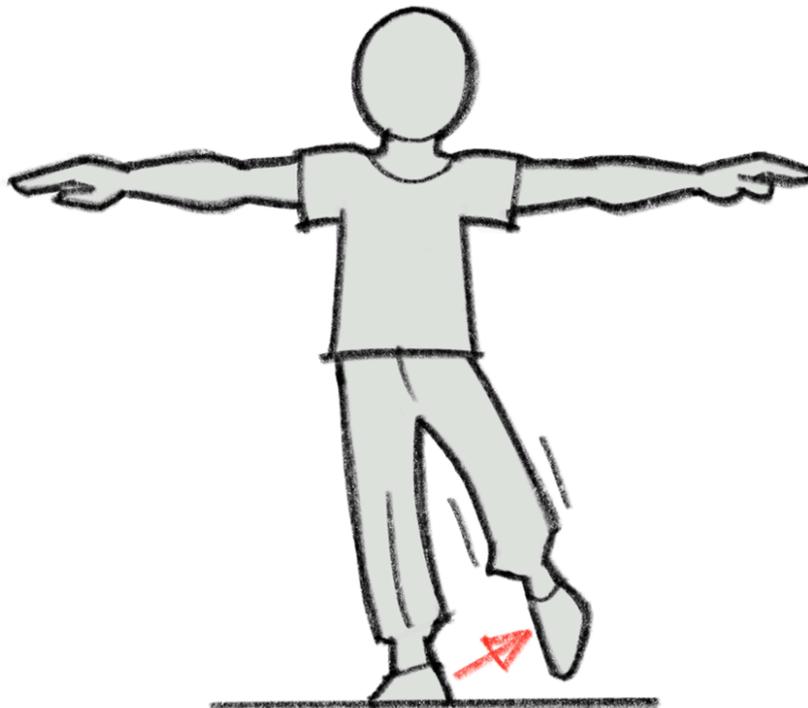


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Yoga, Qigong, Pilates: Forza delle gambe

Gli esercizi proposti allenano la muscolatura delle gambe e del tronco, contribuiscono a stabilizzare tutto il corpo e a evitare le cadute nella quotidianità. La forza veloce aiuta a ritrovare l'equilibrio quando si inciampa.

Pilates: cerchi con le gambe



Stare in piedi sulla gamba destra con il ginocchio lievemente flesso. Sollevare lateralmente la gamba sinistra formando un angolo di circa 30°. Tendere il piede sinistro. Tendere le braccia lateralmente per una maggiore stabilità.

Tenere la gamba sinistra sollevata per la durata di 10-12 respiri, quindi cambiare lato.

Ripetere 10-12 respiri (50-60 secondi) per lato. 2-3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Sollevare e abbassare la gamba sinistra ritmicamente e velocemente.
- Le mani sono appoggiate dietro la schiena sulla colonna lombare.
- Disegnare piccoli cerchi con la gamba sinistra in senso orario per la durata di 5-6

respiri, quindi per altri 5-6 respiri in senso antiorario.

Più facile

- Posizionarsi accanto a un muro o a una sedia. Con la gamba d'appoggio accanto alla sedia, reggersi allo schienale con una mano.

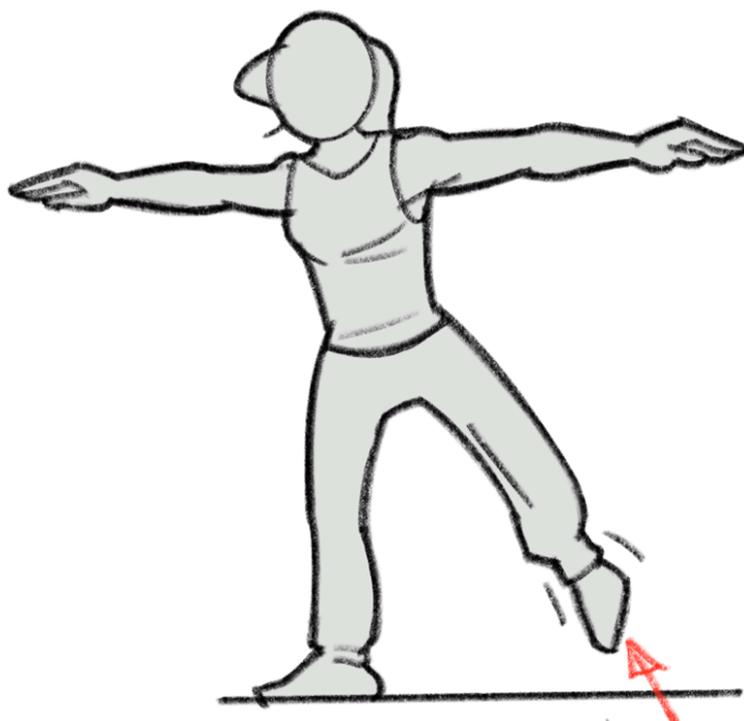
Più facile

- Aumentare la velocità dei movimenti.

Osservazioni

- Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.
- Visualizzare i cerchi della gamba: disegnare dei piccoli cerchi nell'aria con la punta delle dita dei piedi.
- In un esercizio, muovere la gamba prima lentamente e poi aumentare la velocità.

Yoga: i salti delle dee (forza veloce)



In piedi, a gambe divaricate, con i piedi rivolti verso l'esterno. Le ginocchia sono flesse e in linea con le caviglie. Le braccia sono aperte lateralmente.

Espirando, allontanare alternativamente la gamba destra e sinistra dal pavimento nel modo più dinamico possibile.

8-10 movimenti di spinta per lato, alternandoli. 2-3 serie. 2 minuti di pausa tra le serie.

Varianti

- Con entrambe le gambe contemporaneamente sollevarsi sulle punte dei piedi nel modo più dinamico possibile, con l'aiuto di un partner (uno di fronte all'altro, l'aiutante tiene chi esegue l'esercizio per le mani).
- Con entrambe le gambe contemporaneamente, sollevarsi sulle punte dei piedi senza aiuto.
- Saltare in alto nel modo più dinamico possibile.

Più facile

- Reggersi con entrambe le mani alla spalliera, al cassone svedese o allo schienale di una sedia.

Più difficile

- A ogni spinta/salto tendere le braccia lateralmente verso l'alto.

Osservazioni

- Tutti i movimenti devono essere svolti in maniera controllata (cura del gesto tecnico).
- Mantenere il busto stabile e controllato e dopo ogni salto atterrare delicatamente.

Fonte: Julia Conzelmann, esperta Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO