

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Escursioni, Nordic Walking

Camminare è un'attività che si presta perfettamente per l'allenamento dell'equilibrio dinamico. Con esercizi di equilibrio statico e della forza i partecipanti acquisiscono maggiore sicurezza e stabilità sulle gambe. Infine, gli esercizi di attività multitasking pongono i partecipanti davanti a svariate sfide e contribuiscono a prevenire le cadute durante passeggiate ed escursioni.



I 12 esercizi per la prevenzione delle cadute di questo capitolo sono strutturati in modo da prestarsi a un impiego ampio:

- durante escursioni, passeggiate e nordic walking;
- con poco materiale e dispendio organizzativo;
- per alcuni esercizi vengono utilizzati i bastoni (da passeggio/walking), soprattutto per ridurre le difficoltà per le persone con problemi di equilibrio;
- i bastoni (da passeggio/walking) trasmettono sicurezza e, in qualità di supporti per la deambulazione, riducono l'effetto allenante per l'equilibrio, motivo per cui gli esercizi di equilibrio nel limite del possibile andrebbero svolti senza.

L'allenamento per la prevenzione delle cadute include in ogni lezione esercizi di equilibrio, di forza e di attività multitasking.

- Equilibrio statico
- Equilibrio dinamico
- Forza delle gambe
- Forza del tronco

- Attività multitasking motoria
 - Attività multitasking cognitiva
-
-

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