

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Domenica– Camminare

Le escursioni domenicali in famiglia o a piccoli gruppi possono essere arricchite da brevi sessioni allenamento della forza. Gli esercizi vanno eseguiti all'aperto (davanti al rifugio di montagna, a una staccionata, su una panchina, ecc.).

Buono a sapersi

Ogni singola attività è selezionata affinché sia i principianti che gli avanzati possano eseguirla in base alle loro possibilità. Naturalmente, gli esercizi si prestano per essere svolti anche al chiuso.

Prima della passeggiata

Mobilità delle anche



A: tenersi ad un tronco d'albero o ad una panchina e raddrizzare la parte superiore del corpo. Sollevare una gamba all'altezza delle anche.

B: Eseguire delle rotazioni verso l'esterno e poi verso l'interno. Dapprima con movimenti piccoli poi sempre più grandi. Cambiare gamba.

Rollare i piedi



A: posizione del corpo eretta, tendere le braccia verso l'alto.

B: Scegliere come superficie un prato, un campo o un altro tipo di suolo naturale. Ad ogni passo rollare in modo marcato il piede a partire dal tallone e tendere il piede al massimo (punta dei piedi). Il bacino non deve spostarsi lateralmente.

Durante la passeggiata

Ripetere gli esercizi in due serie da 15-25.

Muscoli del piede e dei polpacci



A: in piedi con le gambe incrociate.

B: sollevare e abbassare le caviglie.

Muscoli del piede e dei polpacci



A: in equilibrio laterale su una superficie inclinata.

B: salire e scendere spostandosi di lato.

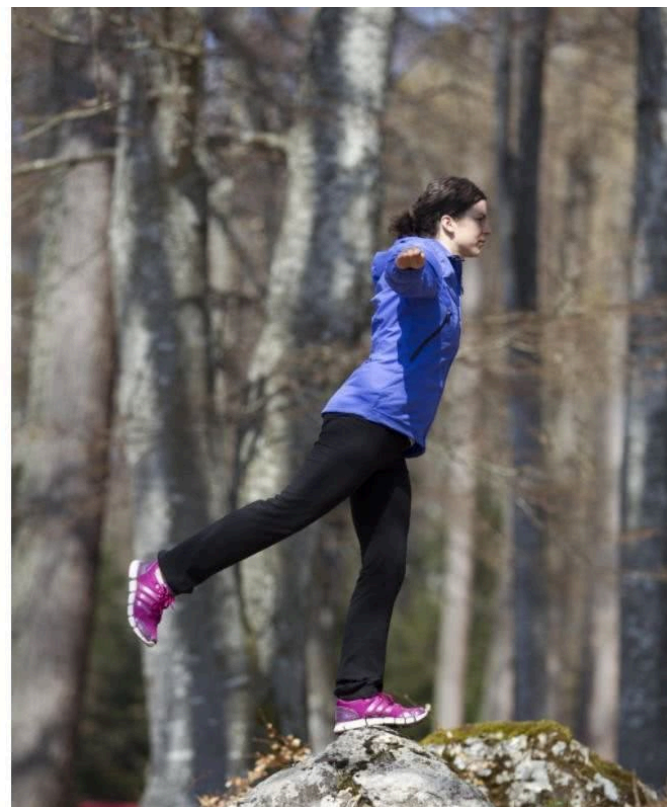
Muscolatura della coscia



A: fare un grande passo in avanti (passo in affondo).

B: esercitare una pressione sulla gamba davanti e tornare alla posizione di partenza.

Muscolatura della coscia



A: in piedi su una gamba sola su un sasso (gamba d'appoggio leggermente piegata).

B: mantenendo l'equilibrio svolgere i seguenti piccoli movimenti con l'altra gamba: avanti e indietro, divaricare leggermente le gambe, piccoli cerchi, ecc.

Dopo la passeggiata

Mobilità delle gambe



Appoggiare le mani contro il tronco ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.

Variante

- Eseguire l'esercizio con le ginocchia leggermente flesse per rafforzare la muscolatura profonda dei polpacci.

Iliopsoas



Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore a terra. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

Variante

- Appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

Mobilità del tronco



Posizione accovacciata. Abbracciare le ginocchia, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.

Maggiori informazioni

- Lezione: [L'allenamento completo in formato](#) (pdf)

Link

- [ufficio prevenzione infortuni \(upi\): trekking sicuro](#)
- [Sentieri svizzeri: escursionismo](#)
- [Suisse Rando: Chemins de randonnée](#)
- [SuSvizzeraMobile: itinerari a piedi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO