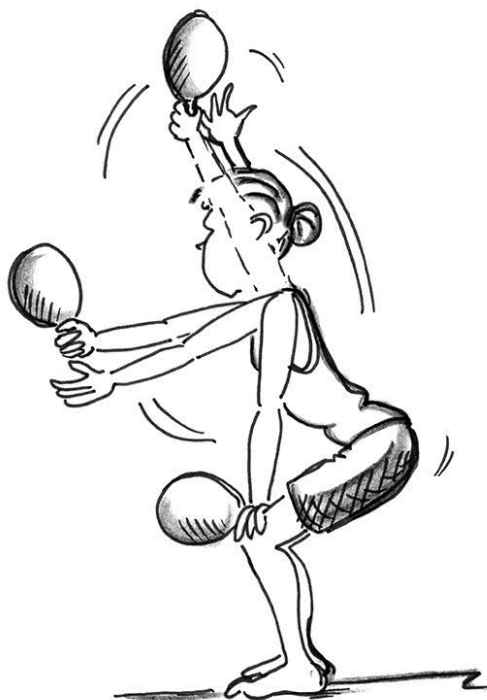


# Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio: Forza del tronco

Una muscolatura del tronco forte mantiene il corpo diritto e stabile e riduce il rischio di caduta.

## Discesa in squat



Racchetta nella mano destra. Inclinare lievemente il busto in avanti e spingere lentamente il sedere indietro fino a poter appoggiare le mani sulle ginocchia (braccia tese). Sterno in avanti, testa in prolungamento della colonna vertebrale. I muscoli dorsali mantengono la schiena lunga e diritta in tutti gli esercizi. Flettere le ginocchia in 3 secondi – sedere indietro –raddrizzarsi in 3 secondi. 12 ripetizioni fino ad affaticamento dei muscoli dorsali. Pausa attiva: camminare 1 minuto. 2-3 serie.

### Varianti

- Quando entrambe le mani (in posizione di squat) si trovano sulle ginocchia, allungare il braccio destro in avanti verso l'alto, poi il sinistro. Passare la racchetta sopra la testa nella mano sinistra. Appoggiare la mano destra sul ginocchio destro, la sinistra con la racchetta sul ginocchio sinistro e raddrizzarsi. Poi ripassare la racchetta da sinistra a destra. Durante questi movimenti con le braccia, i muscoli dorsali lavorano per mantenere il tronco diritto.
- Come la variante 1: anziché in avanti, tendere le braccia lateralmente, quindi passare la racchetta nell'altra mano partendo dal lato, poi sopra la testa.

- Collegare la variante 1 e 2, tendere due volte le braccia in avanti verso l'alto, poi due volte di lato verso l'alto.

### Più facile

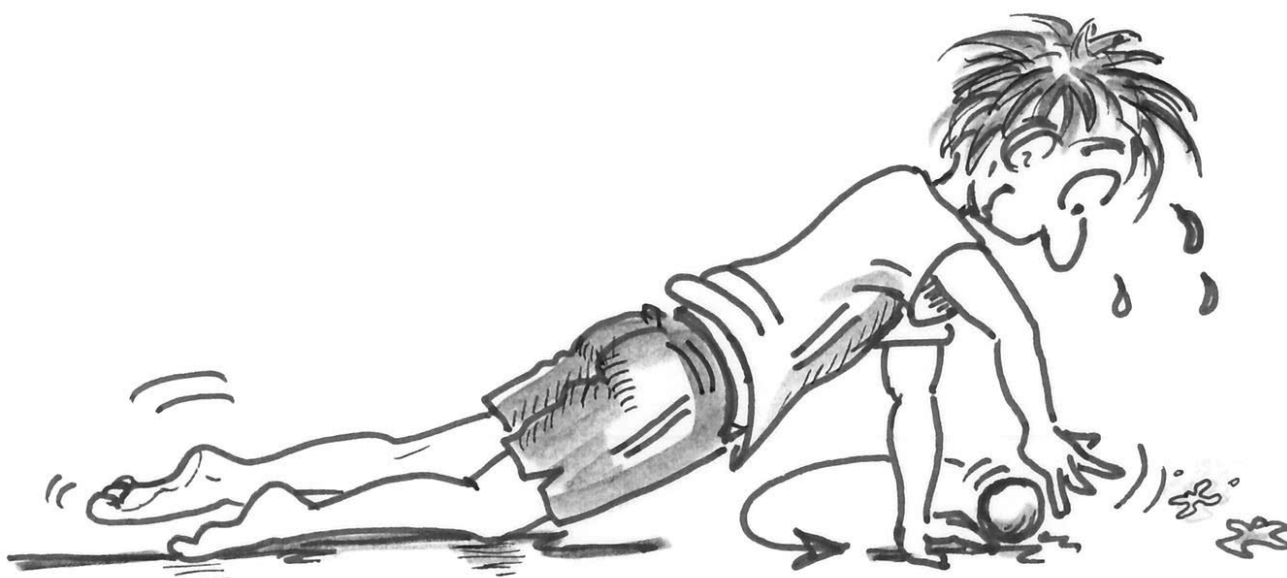
- Portare le braccia soltanto in avanti anziché verso l'alto, passare la racchetta davanti anziché sopra la testa (= carico ridotto sulla muscolatura della schiena).

### Più difficile

- Senza appoggiare le mani sulle ginocchia, così i muscoli dorsali devono reggere tutto il peso di tronco e braccia.

**Materiale:** 1 racchetta/persona

## Elementi d'appoggio al suolo



Plank sulle ginocchia: con entrambe le braccia tese, il dorso dei piedi e la parte inferiore delle gambe appoggiati a terra. Cosce, colonna vertebrale e collo formano una linea retta (ev. mettere un asciugamano sotto le ginocchia). In tutti gli esercizi e durante tutti i movimenti: testa in prolungamento della colonna vertebrale, ombelico introflesso, scapole verso l'alto per mantenere il tronco diritto e stabile.

Allungare indietro la gamba sinistra e sollevarla a 1 cm da terra. Con la mano destra, disegnare per due volte con la pallina un grande cerchio attorno alla mano sinistra che sostiene il corpo. Il tronco rimane stabile, il bacino e le spalle non scendono verso il basso. Ritorno in plank sulle ginocchia, cambiare braccio e gamba.

6 ripetizioni (con cambio di braccio e gamba), fino ad affaticamento dei muscoli della schiena. Pausa attiva:

seduti a terra, far rimbalzare la pallina sulla racchetta per 1 minuto. 2-3 serie.

## Varianti

- Come l'esercizio di base: tendere indietro la gamba sinistra e sollevarla di 1 cm. Con la mano destra, far rimbalzare a terra e afferrare la pallina davanti alla testa per sei volte (1 rimbalzo al secondo). Il tronco rimane stabile, non oscilla nonostante il movimento, il bacino e le spalle non si abbassano. Ritorno in posizione plank, cambio di gamba e braccio.
- Come la variante 1: con la mano destra, far rimbalzare e afferrare la pallina sul lato destro, abbastanza distante dal tronco, per sei volte (1 rimbalzo al secondo).
- Collegare le varianti 2 e 3, ossia tre rimbalzi frontali, tre rimbalzi laterali.

## Più facile

- In quadrupedi anziché plank sulle ginocchia, pausa attiva: far rimbalzare la pallina senza racchetta.

## Più difficile

- Plank senza appoggiare le ginocchia: solo i piedi poggiano a terra (gambe, colonna vertebrale e collo formano una linea retta).

**Materiale:** 1 pallina e 1 racchetta per persona

Fonte: Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**