



Più forza ed equilibrio nella quotidianità

Allenamento su una base instabile

Forza ed equilibrio sono fondamentali per prevenire le cadute. Se svolto su una base instabile, il vostro allenamento per la forza e per l'equilibrio diventa più impegnativo e gli esercizi risulteranno ancora più efficaci. Questo, a patto che sappiate già eseguirli in modo sicuro e corretto su una base stabile. Vi consigliamo perciò di fare gli esercizi dapprima su una base stabile per poi passare a una base instabile. Potete comunque variare il grado di difficoltà secondo la figura in basso. Il balance-disc mostrato sulle immagini è da intendersi come un

esempio di base instabile, come p. es. i tappetini da ginnastica (aperti o arrotolati), le tavolette propriocettive, gli Airex® Pad, i BOSU® Balance Trainer o semplicemente l'erba morbida del giardino. Lo scopo può essere raggiunto anche con un asciugamano arrotolato.

Appoggio sui balance-disc

Oltre alle varianti d'esercizio indicate (base, medio, difficile) avete anche la possibilità di variare il tipo di appoggio sul disco, semplificando o rendendo più difficili gli esercizi.

Variante semplice

In piedi con i piedi poggiati su due disc posizionati uno dietro l'altro.



Variante difficile

Poggia solo la parte anteriore dei piedi sui disc con i talloni sollevati.



Variante di media difficoltà

Poggia la pianta di ogni piede lateralmente su un disc, cercando di non toccare il pavimento.



Variante per esperti

Metti su ogni lato un disc sopra l'altro. Quindi poggia solo la parte anteriore dei piedi sui disc con i talloni sollevati.



Esercizi di forza

La forza nelle gambe vi serve per camminare con sicurezza, salire le scale oppure per aiutarvi a non cadere se dovete inciampare.

Di seguito proponiamo 2 possibili esercizi.

Iniziate senza base instabile per poi aumentare gradualmente la difficoltà.

Eseguite 3 serie di 8 - 12 ripetizioni per esercizio. Tra una serie e l'altra concedete ai muscoli una pausa di 30 secondi.

Prima aumentate il numero di ripetizioni e solo in seguito il grado di difficoltà dell'esercizio. Fate sempre attenzione a un corretto svolgimento dell'esercizio!

Esercizio 1: Sollevare lateralmente la gamba



Esercizio 2: Coscia forte



Sollevare lateralmente la gamba

Esercizio 1

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Posizionate i piedi parallelamente alla larghezza del bacino. Spostate il peso su un piede e sollevate lateralmente l'altra gamba fino a quando riuscite a mantenere il busto eretto e il tronco stabile. Abbassate la gamba (senza poggiarla) e ripetete il movimento.

Medio

Eseguite l'esercizio appoggiando il piede su due dischi.

Difficile

Eseguite l'esercizio su un disco. Mentre sollevate la gamba spostate il busto sul lato opposto mantenendo l'equilibrio. Per sicurezza potete appoggiarvi a una parete.



Coscia forte

Esercizio 2

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Posizionate i piedi parallelamente alla larghezza del bacino. Fate un passo indietro eseguendo un affondo grande. Distribuite il peso equamente su entrambe le gambe. Piegate entrambe le ginocchia al massimo fino a 90° e poi allungate nuovamente le gambe per tornare alla posizione iniziale. Il tronco resta stabile e il busto eretto.

Medio

Eseguite l'esercizio su un disco posizionato sotto il piede anteriore.

Difficile

Eseguite l'esercizio su un disco posizionato sotto il piede anteriore e posteriore.



Esercizi per l'equilibrio

Gli esercizi di equilibrio servono a stabilizzare il vostro corpo. Ne beneficerete p. es. quando camminate su vie con fondo irregolare (radici, sassi ecc.) o quando dovete prendere degli oggetti pesanti da uno scaffale o simile.

Di seguito proponiamo 4 possibili esercizi.

Iniziate sempre con l'esercizio di base, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.

Esercizio 3: Piedi paralleli con movimento delle braccia



Esercizio 4: Stare su una sola gamba



Eseguite 4 volte per 20 minuti gli esercizi 3 e 4 e 4 volte per 20 – 60 secondi gli esercizi 5 e 6, fate poi una pausa di 30 secondi prima del prossimo esercizio.

Esercizio 5: Sequenza di passi



Esercizio 6: Twist



Piedi paralleli con movimento delle braccia

Esercizio 3

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Posizionate i dischi parallelamente alla larghezza del bacino. Assumete la posizione sui dischi come descritta a pagina 2. Tenete ben tesa la muscolatura del tronco e disegnate degli ampi cerchi laterali con le braccia (o anche davanti a voi).

Medio

Muovete il braccio sinistro e destro in modo asincrono, ovvero il braccio sinistro disegna dei cerchi davanti mentre quello destro disegna dei cerchi dietro e viceversa.

Difficile

- Posizionate i piedi in una linea l'uno dietro l'altro.
- Mettetevi sulla punta dei piedi.
- Chiudete gli occhi.



Stare su una sola gamba

Esercizio 4

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Posizionate i piedi parallelamente alla larghezza del bacino e tenete ben tesa la muscolatura del tronco. Tenendo il tronco ben teso, muovete una gamba il più verso dietro possibile e flettete leggermente il ginocchio della gamba d'appoggio. Piegate il busto leggermente verso avanti. Poi portate la stessa gamba verso avanti senza appoggiarla e piegate il ginocchio fino a un angolo di 90° e riportate il busto in posizione verticale. Piegate il busto leggermente verso avanti.

Medio

Posizionate i piedi parallelamente alla larghezza del bacino sui dischi (vedi figura pagina 2). Spostate il peso su un disco e tenete ben tesa la muscolatura del tronco. Ora alzate l'altro piede dal disco e tenetelo sollevato il più a lungo possibile prima di riposizionarlo sul disco.

Difficile

Posizionate i piedi parallelamente alla larghezza del bacino sui dischi (vedi figura pagina 2) e tenete ben tesa la muscolatura del tronco. Eseguite l'esercizio analogamente all'esercizio di base.



Sequenza di passi

Esercizio 5

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Posate i dischi a distanza di un passo a larghezza bacino davanti a voi. Ora fate un passo con la gamba destra sul disco a destra, poi con la gamba sinistra sul disco sinistro. Con i passi 3 e 4 vi ponete davanti ai dischi. Adesso andate nuovamente indietro sui dischi e successivamente ancora indietro, tornando al vostro punto di partenza. Attenzione: fare dei passi all'indietro richiede una buona coordinazione, pertanto inizial-

mente esercitate la sequenza dei passi senza dischi.

Più difficile

I dischi sono posizionati a 2 passi di distanza su una linea davanti a voi. Iniziate con due passi su questa linea fittizia sul pavimento, quindi due passi sui dischi e ancora due passi sul pavimento. Ripercorrete lo stesso «tragitto» all'indietro.



Twist

Esercizio 6

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Posizionate i dischi parallelamente alla larghezza del bacino (vedi figura pagina 2). Assumete la posizione in piedi. Giratevi dunque con piccoli passi sul disco verso destra, poi tornate al centro e quindi a sinistra. Mantenete sempre lo sguardo fisso in avanti.

Più difficile

Chiudete gli occhi.



I consigli principali

- Scegliere il grado di difficoltà più adatto alle proprie capacità, iniziando da una variante semplice e aumentando gradualmente il livello.
- Eseguire gli esercizi lentamente e in modo controllato, respirando regolarmente.
- Esercitarsi almeno due volte a settimana, idealmente tre volte.

Sul nostro sito puoi ordinare o scaricare gratuitamente ulteriori opuscoli o pubblicazioni:

upi.ch

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.



Ufficio prevenzione
infortuni

Casella postale, 3001 Berna
info@upi.ch upi.ch