

Tema del mese  
03 | 2022



Tema del mese – Sommario

Stimolare efficacemente con contenuti di allenamento specifici	2
Stimoli individuali con esercizi specifici	5

**Pratica**

Escursioni, Nordic Walking	6
Yoga, Qigong, Pilates	13
Giochi di rinvio	20
Danza	27

Indicazioni	34
-------------	----

Allegato

**Categorie**

**Età:** dai 50 anni

**Livello di capacità:** principianti, avanzati, esperti

**Fattori di sviluppo:** mobilità/stabilità, forza, coordinazione del movimento, percezione

# Allenamento per la prevenzione delle cadute

Un allenamento sistematico aiuta a ridurre il rischio di caduta nella quotidianità. Può essere integrato in numerose attività motorie e offre agli anziani un piacevole valore aggiunto. Questo tema del mese offre alle monitorici e ai monitori preziosi input per organizzare un allenamento variato per la prevenzione delle cadute.

La prevenzione delle cadute è efficace e necessaria. Fine a sé stessa non suscita tuttavia grande interesse. Le persone anziane, infatti, cercano generalmente attività motorie di loro gradimento, ad esempio walking o yoga. La loro priorità non è tutelarsi dalle cadute, bensì muoversi e divertirsi.

## Integrare esercizi preventivi in maniera mirata

Per i monitori si tratta di integrare elementi di prevenzione delle cadute nelle offerte di movimento esistenti e di mostrare agli anziani l'aspetto divertente e stimolante di questo tipo di esercizi. Inoltre, dovranno dimostrare loro che equilibrio, forza e attività multitasking servono ad arricchire ogni allenamento. Infine, i partecipanti ai corsi devono ricevere la giusta spinta motivazionale per svolgere gli esercizi anche a casa.

## Le cadute sono la principale causa di infortunio durante il tempo libero

Ogni anno circa 88000 anziani si infortunano in maniera tanto grave da richiedere un trattamento medico o una cura ospedaliera. Oltre 1600 muoiono a seguito di una caduta. Il 95% delle cadute mortali riguarda adulti al di sopra dei 64 anni. La buona notizia è che il rischio di caduta può essere sensibilmente ridotto con un allenamento sistematico che includa esercizi di equilibrio (statico e dinamico), di rafforzamento di gambe e tronco (forza massimale e veloce) nonché attività motorio-cognitive (allenamento multitasking) (cfr. pag. 2.).

## Prevenzione delle cadute per quattro discipline

Le istruzioni pratiche di questo tema del mese si riferiscono alla campagna nazionale «Gambe forti – camminare sicuri» (cfr. pag. 34) di UPI, Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera che dal 2016 si adopera per la prevenzione delle cadute in età avanzata e su «camminaresicuri.ch» offre una piattaforma nazionale con corsi ed esercizi da svolgere a casa. Per impostare l'allenamento in modo vario e soddisfare le preferenze degli anziani, le idee di esercizio per la prevenzione delle cadute sono state strutturate su queste quattro discipline motorie, peraltro molto amate nella terza età: escursioni/nordic walking, yoga, qigong, pilates, giochi di rinvio e danza. Le indicazioni metodologiche nella prima parte del tema del mese forniscono ai monitori preziose conoscenze specifiche sull'allenamento.



# Stimolare efficacemente con contenuti di allenamento specifici

Con i giusti stimoli la capacità prestativa degli anziani può essere conservata o addirittura migliorata nel tempo. Questa panoramica mostra COSA e COME – ossia con quali normative del carico – allenare per prevenire le cadute.

Gli esercizi per la prevenzione delle cadute uniscono l'utile al dilettevole: se da un lato aumentano il piacere di seguire la lezione arricchendola con nuovi esercizi, dall'altro i monitori trasmettono ai partecipanti un valore aggiunto, riducendo il rischio di caduta nella quotidianità. L'allenamento per la prevenzione delle cadute include in ogni lezione esercizi di equilibrio, di forza e di attività multitasking.

## Strutturare in maniera efficace gli esercizi di prevenzione delle cadute

I monitori tendono a sottostimolare le persone in età avanzata. Ma proprio gli anziani hanno bisogno di stimoli mirati per allenarsi e conservare la loro capacità prestativa il più a lungo possibile o addirittura migliorarla. Per questo motivo occorre rispettare le normative del carico, ossia l'intensità degli esercizi, il numero di ripetizioni e di serie e la durata delle pause. Queste direttive garantiscono che l'allenamento aiuti e serva veramente a conservare la funzionalità quotidiana e a vivere in maniera autonoma.

### Normative del carico

Affinché l'esercizio dell'equilibrio serva a prevenire le cadute, occorre attenersi alle direttive d'allenamento (normative del carico).

## Allenare l'equilibrio

**Equilibrio statico e dinamico:** per ridurre le cadute, alleniamo l'equilibrio in modo statico e dinamico.

- **Equilibrio statico in piedi:** controllare e orientare il corpo nello spazio mentre i piedi rimangono sul posto – il baricentro può muoversi. Esempio: stare in piedi su una gamba e inclinare il busto in avanti fino a raggiungere la posizione della bilancia.
- **Equilibrio dinamico in cammino:** controllare e orientare il corpo nello spazio mentre i piedi e il baricentro si muovono. Esempio: camminare su una linea come i funamboli.

### Normative del carico per l'allenamento dell'equilibrio

	Statico in piedi	Dinamico in cammino
<b>Durata dell'esercizio</b>	20 secondi	20–60 secondi
<b>Qualità</b>	Mirare alla perfetta esecuzione del movimento, mantenendo l'equilibrio per tutta la durata dell'esercizio	
<b>Esercizi</b>	2–4 esercizi di equilibrio per lezione	
<b>Serie</b>	4	
<b>Pause</b>	30 secondi di pausa tra le serie, dopo ogni esercizio 2 secondi di pausa	
20 minuti della lezione devono essere dedicati all'allenamento della forza.		

## Allenare la forza

### Forza delle gambe e del tronco

Per poter contenere una caduta, alleniamo due tipi di forza: forza massimale e veloce delle gambe e stabilizzazione del tronco.

- **Esempio di forza delle gambe:** squat sulla sedia – sedersi e alzarsi – durante la discesa fermarsi 1 cm sopra la superficie di seduta.
- **Esempio di forza del tronco:** in posizione di plank, con gli avambracci appoggiati a terra – tenere la posizione il più a lungo possibile senza abbassare il bacino.

### Normative del carico per l'allenamento della forza

	Forza massimale	Forza veloce
<b>Intensità</b>	Principianti: 12–13 RPE (moderatamente faticoso) Avanzati: 14–18 RPE (fino a molto faticoso)	10–13 RPE (da leggero a moderatamente faticoso)
<b>Svolgimento</b>	Elevata qualità del gesto tecnico e ampiezza massima del movimento	
<b>Velocità</b>	Concentrica 3 secondi, eccentrica 3 secondi.	Massima esplosività
<b>Esercizi</b>	2–3 esercizi di forza delle gambe 1–3 esercizi di forza del tronco	1 esercizio di forza veloce delle gambe
<b>Serie</b>	2–3	
<b>Ripetizioni</b>	Principianti: 10–15 con resistenza media fino ad affaticamento dei muscoli Avanzati: 7–9 con resistenza elevata fino ad affaticamento dei muscoli	8–10
<b>Pause</b>	4 secondi tra le ripetizioni 1 minuto tra le serie	2 minuti tra le serie

20 minuti della lezione devono essere dedicati all'allenamento della forza.

### Leggenda

- **RPE:** percezione soggettiva dello sforzo/classificazione dello sforzo su una scala da 6 a 20 ([scala di Borg, pdf](#))
- **concentrico:** il muscolo si accorcia sotto carico (ad es. squat: risalendo il gluteo si accorcia quando solleva il peso del corpo)
- **eccentrico:** il muscolo si allunga sotto carico (ad es. squat: durante la discesa il gluteo si allunga mentre controlla il peso del corpo)

## Allenamento dell'attività multitasking

Per ridurre il numero di cadute, gli anziani allenano le capacità motorio-cognitive nelle due varianti motoria e cognitiva.

- **Esempio di allenamento motorio:** avanzare camminando facendo dei cerchi con il braccio destro avanti e il sinistro indietro.
- **Esempio di allenamento cognitivo:** avanzare camminando – ad ogni passo a sinistra contare ad alta voce di 3 in 3 iniziando da 1: 1 4 7 10 . . .

### Normative del carico per l'allenamento dell'attività multitasking

	motorio	cognitivo
<b>Svolgimento</b>	Svolgere esercizi/combina- zione di movimenti non noti e inabituali	Combinare esercizi motori e cognitivi non noti e inabituali
<b>Intensità</b>	Gli esercizi sono difficili nella misura in cui per risolverli occorrono diversi tentativi Esercizio troppo facile: nessuna utilità didattica e di allenamento Esercizio troppo difficile: frustrazione dei partecipanti	
<b>Ripetizioni</b>	Tante quante servono per eseguire l'esercizio Tante quante bastano affinché i partecipanti non si scoraggino	

L'allenamento dell'attività multipla deve includere 2 esercizi motori e cognitivi per lezione.

## Test per la valutazione del rischio di caduta

I test 5×STS (5 times sit-to-stand) e TUG (timed-up-and-go) sono due test per la valutazione del rischio di caduta. Essi misurano la forza delle gambe e la mobilità, due fattori decisivi per la prevenzione delle cadute.

### Tre gli obiettivi di entrambi i test:

- Riconoscere le persone a rischio di caduta per poterle consigliare individualmente.
- Mostrare ai partecipanti il loro livello di forza delle gambe e di mobilità.
- Motivare i partecipanti ad allenarsi in maniera mirata, regolare e nel tempo, per conservare la loro capacità prestativa o addirittura migliorarla.

I test sono facili da svolgere, richiedono poco sforzo e fanno parte di ogni offerta di movimento a scopo preventivo delle cadute. Sono inoltre obbligatori per ottenere [il marchio «camminaresicuri.ch»](http://il.marchio.«camminaresicuri.ch»).

Due video illustrano in che modo entrambi i test possono essere integrati in una lezione di attività fisica.



«5×STS» (5 × Sit-to-Stand)



«TUG» (Timed-Up-and-Go)

# Stimoli individuali con esercizi specifici

I progressi si ottengono con esercizi adattati individualmente e pianificati su diverse settimane. La seguente panoramica descrive il sistema di strutturazione degli esercizi e il concetto per cui gli stessi devono essere adattati alle capacità dei partecipanti.

## Strutturazione degli esercizi

**Riferimento alla quotidianità:** i partecipanti durante l'allenamento scoprono a cosa servono gli esercizi nella quotidianità (utilità oltre la lezione).

**Esercizio di base e tre varianti:** nella parte pratica, ogni esercizio viene descritto nel seguente modo: esercizio di base più tre varianti. Ogni variante mira a ottenere lo stesso effetto dell'esercizio di base. Perché? I partecipanti beneficiano della prevenzione delle cadute solo se gli esercizi sono strutturati passo dopo passo sull'arco di 8-12 settimane. Le varianti aiutano a rendere l'allenamento più efficace e divertente.

**Complicare o semplificare gli esercizi:** per ogni esercizio vi sono delle varianti per rendere più o meno difficile le forme di allenamento. Questo serve a stimolare ogni persona individualmente. La [tabella con le 11 possibilità](#) mostra come gli esercizi possono essere resi più facili o più difficili (Gschwind & Pfenninger, 2016, pag. 26-27).

## Adattare individualmente gli esercizi di equilibrio

Nell'allenamento dell'equilibrio due aspetti sono particolarmente importanti per semplificare o complicare gli esercizi:

- la superficie d'appoggio per l'allenamento dell'equilibrio statico
- l'andatura per l'allenamento dell'equilibrio dinamico.

La tabella mostra in che modo la difficoltà degli esercizi di equilibrio può essere adattata alle capacità individuali dei partecipanti:

La [tabella in allegato](#) mostra la superficie d'appoggio per l'allenamento dell'equilibrio statico e l'andatura per l'allenamento dell'equilibrio dinamico.



Ill.: estratto della tabella «Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio» (in allegato)

# 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.

## Equilibrio statico

Stare in piedi su una gamba sola allena l'equilibrio statico e la stabilità delle anche, riducendo il rischio di caduta.

### Camminare, fermarsi ed eseguire degli esercizi con il bastone

Camminare avanti tenendo un bastone (da passeggio/walking) a destra. Fermarsi bruscamente con i piedi a larghezza fianchi. Ruotare il bastone 10 volte attorno al tronco, senza staccare le piante dei piedi da terra: passare il bastone davanti al tronco nella mano sinistra e dietro al tronco nella mano destra, eseguendo movimenti più ampi possibili. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi. Come pausa attiva fare 60 passi in avanti. Quindi ripetere l'esercizio con il bastone a sinistra. 4 serie (2 per lato).

#### Varianti

- Fermarsi bruscamente con i piedi vicini (l'interno dei piedi si tocca). Come nell'esercizio di base, ruotare il bastone 10 volte, ma in questo caso attorno alle ginocchia (inclinare il busto in avanti, flettere le ginocchia e fare in modo che si tocchino).
- Fermarsi bruscamente in semi tandem. Passare il bastone dal lato destro al lato sinistro e viceversa, facendolo sempre passare davanti al viso per 6 volte. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi.
- Fermarsi bruscamente in tandem. Passare il bastone dal lato destro al lato sinistro e viceversa, facendolo passare sopra la testa per 6 volte. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi.

#### Più facile

- Aumentare la superficie d'appoggio;
- allargare lateralmente la distanza tra i piedi;
- allungare il (semi)tandem aumentando la distanza tra i piedi.

#### Più difficile

- Chiudere uno o entrambi gli occhi.

#### Osservazioni

- Un bastone da (passeggio, walking) per persona.
- 3 metri di distanza tra i partecipanti.



## Camminare, fermarsi ed eseguire dei passi in aria con una gamba

Camminare in avanti ad andatura costante, oscillando le braccia. Fermarsi bruscamente sulla gamba destra e con la gamba sinistra eseguire dei passi sul posto in aria: allo stesso ritmo, senza toccare terra con il piede sinistro (passi in aria – la pianta del piede scivola all'indietro a 1 cm di distanza dal suolo): 20 passi. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio per 20 secondi sulla gamba destra. Come pausa attiva fare 60 passi in avanti. Ripetere quindi l'esercizio con la gamba sinistra. 4 serie (2 per lato).

### Varianti

- Durante i 20 passi in aria continuare a oscillare le braccia, con movimenti più ampi possibili.
- Durante i 20 passi in aria sollevare il più possibile il ginocchio sinistro (la pianta del piede sinistro scivola sempre all'indietro a 1 cm di distanza dal suolo).
- Come l'esercizio di base: inclinare il busto lievemente a destra e fare i 20 passi in aria con le gambe lievemente divaricate verso sinistra.

### Più facile

- Utilizzare un bastone (da passeggio/walking) per mantenere l'equilibrio o, ancora più facile, due.

### Più difficile

- Combinare la variante 1 e 2 e/o la variante 2 e 3.



## Equilibrio dinamico

Camminare su un terreno variabile allena l'equilibrio dinamico, accresce la sicurezza del passo e riduce il rischio di caduta.

### Varianti di camminata su terreno variabile

Percorso: definire una tratta (ev. demarcarla), da percorrere in 30 secondi (circa 50 metri) con tre diverse pavimentazioni, ad esempio asfalto, ghiaia, prato o scala in salita – tratta pianeggiante – rampa in discesa (sottopassaggio della stazione). Svolgere il percorso in camminata stretta all'andata e in camminata normale al ritorno. Questo corrisponde a mantenere l'equilibrio dinamico per 30 secondi, con una pausa di 30 secondi. 4 serie.

### Varianti

- Svolgere il percorso in camminata tandem.
- Svolgere il percorso a passo incrociato.
- Svolgere il percorso in camminata sovrapposta laterale.

### Più facile

- Utilizzare i bastoni (da passeggio/walking).

### Più difficile

- Svolgere 1/3 del percorso camminando all'indietro.



## Varianti di camminata con asimmetria sinistra-destra e chicane

Percorso: definire una tratta (ev. demarcarla) da percorrere in 30 secondi (circa 50 metri) con diverse strutture longitudinali in direzione di marcia, ad esempio sentiero, marciapiede, canale.

Svolgere il percorso in modo che i due piedi si trovino su superfici diverse, ad es. il piede destro sul marciapiede e il sinistro sulla strada oppure il destro su un viale di ghiaia e il sinistro sul prato adiacente. Effettuare il ritorno con i piedi sulla stessa superficie. Questo corrisponde a 30 secondi di equilibrio dinamico e 30 secondi di pausa attiva. 4 serie.

### Varianti

- Per ogni percorso inserire 4 rotazioni attorno all'asse longitudinale a mo' di chicane (continuare ad avanzare mentre si gira).
- Per ogni chicane del percorso, eseguire 12 passi all'indietro, posando i due piedi su superfici diverse.
- Per ogni chicane del percorso, eseguire 12 passi lateralmente, posando i due piedi su superfici diverse.

### più facile

- Ridurre a un quarto o a metà le chicane (1 o 2 rotazioni, 3 o 6 passi indietro/lateralmente).

### più difficile

- Il palmo della mano sinistra chiude l'occhio destro. Questo limita la visione spaziale.



## Varianti di camminata con base d'appoggio variabile

Ampio viale, prato, campo sportivo, prato falciato. Eseguire 64 passi in avanti (pari circa a 30 secondi), con i seguenti movimenti del piede: 8 passi sui talloni (le dita sono rivolte verso le ginocchia) – 8 passi normali.

Effettuare il ritorno in camminata normale (corrisponde a circa 30 secondi di pausa attiva). 4 serie.

### Varianti

- 8 passi sulle punte (più ampi possibili) – 8 passi normali
- 8 passi sulle punte – 8 passi sui talloni – 8 passi normali
- 8 passi sulle punte – 8 passi sui talloni

### Più facile

- Eseguire l'esercizio solo con un piede, l'altro procede normalmente. Alternare i piedi.

### Più difficile

- Oscillare le braccia a destra e a sinistra, parallelamente davanti al corpo, eseguendo movimenti ampi. Avanzare sempre in linea retta (come sui binari del treno).



# Forza delle gambe

Una buona forza delle gambe riduce il rischio di caduta e di infortunio. La forza veloce delle gambe aiuta a ritrovare l'equilibrio quando si inciampa e riduce il rischio di caduta e di infortunio.

## Sedersi senza sedia

Bastone da passeggio o da walking piantato nel terreno (in alternativa un palo, una recinzione o un albero). Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, schiena rivolta verso il bastone, un piede di distanza dal bastone. Flettere le ginocchia finché il sedere tocca il bastone e rialzarsi, lasciando le braccia morbide lungo il busto. Eseguire il movimento lentamente, senza far cadere il bastone. Far durare 3 secondi la discesa e 3 secondi la salita, dopodiché scuotere prima la gamba sinistra e poi quella destra (= 4 secondi di pausa). 10-12 ripetizioni, quindi pausa attiva: 1 minuto di camminata. 2-3 serie.

### Varianti

- Appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e lasciare il braccio sinistro morbido lungo il busto.
- Appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra.
- Tendere il braccio destro verso l'alto e lasciare il sinistro morbido lungo il busto oppure tendere entrambe le braccia verso l'alto.

### Più facile

- Appoggiare le mani sulle cosce in modo che contribuiscano a reggere il peso del busto.

### Più difficile

- Tenere una distanza di un piede e mezzo dal bastone per aumentare l'angolo di flessione delle ginocchia.

**Materiale:** Un bastone da passeggio/walking, un palo o un albero per persona



## Step sul gradino

Posizione iniziale: frontale davanti al gradino (scala o tronco di un albero o blocco di pietra). Posizionare il piede destro sul gradino, tendere la gamba destra e appoggiare il piede sinistro vicino al destro sul gradino. Scendere quindi con il piede destro e poi con il piede sinistro nella posizione iniziale. Far durare 3 secondi la salita e 3 secondi la discesa, dopodiché scuotere la gamba sinistra e poi quella destra (= 4 secondi di pausa). 10-12 ripetizioni, quindi cambiare gamba. 2 serie per un totale di 2 x 10-12 ripetizioni per gamba.

### Varianti

- Quando entrambe le gambe sono sul gradino, sollevare i talloni/mettersi sulle punte, quindi riappoggiare tutto il piede sulla superficie, quindi scendere dal gradino, prima con la gamba destra e poi con la sinistra.
- Come l'esercizio di base, ma quando si tende la gamba destra non appoggiare il piede sinistro sul gradino per sollecitare maggiormente l'equilibrio statico sul piede destro.
- Come la variante 2, ma prima di scendere con il piede destro stare sulla punta del piede destro.

### Più facile

- Utilizzare dei supporti per salire sul gradino: reggersi al corrimano o utilizzare uno o due bastoni (da passeggio/walking).

### più difficile

- Scegliere un ostacolo più alto (ad es. superare due gradini per volta anziché uno solo).

**Materiale:** Un bastone da passeggio/walking, un palo o un albero per persona



## Affondi sulla bussola (forza veloce)

Posizione iniziale: i partecipanti sono orientati verso nord e immaginano di trovarsi all'interno di una rosa dei venti o di una bussola. Affondo a destra in avanti, il piede destro sta sulla «N» della bussola. Durante l'affondo il ginocchio destro si trova in linea con le dita dei piedi e non le supera mai. Velocità di esecuzione: effettuare la discesa in 3 secondi e con una spinta esplosiva della gamba risalire e rimettersi in posizione iniziale. 8–10 ripetizioni. Cambiare gamba. Quindi come pausa attiva, eseguire 80 passi doppi (= 2 minuti di pausa per gamba). Ripetere le serie (per un totale di 2 x 8–10 ripetizioni per gamba).

### Varianti

- In coppia: una persona allena l'esercizio di base e l'altra segue verbalmente la dinamica di esecuzione: «lentamente scendere - SPINGI su» e conta le ripetizioni. Cambiare gamba con 20 secondi di pausa, quindi invertire i ruoli (solo in questo modo è possibile fare 2 minuti di pausa per gamba). Con altri 2 cambi di ruoli, ogni persona esegue 2 serie per gamba.
- Come la variante 1: affondo laterale con la gamba destra verso sinistra, il piede destro sta sulla «E» della rosa dei venti. Il piede ruota lievemente a destra in modo che anche durante l'affondo laterale il ginocchio destro rimanga in linea con le dita del piede e non le superi mai.
- Unire variante 1 e 2: il partner indica su quale punto cardinale deve essere eseguito l'affondo, ad es. «gamba destra a nordest», «lentamente scendere - SPINGI su» (come per la variante 1: 8–10 ripetizioni con la gamba destra, 8–10 con la gamba sinistra, quindi invertire i ruoli)

### Più facile

- Appoggiarsi a due bastoni (da passeggio/walking) per risalire dall'affondo nella posizione iniziale.

### Più facile

- Appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra.

**Osservazione:** Prima degli esercizi di forza veloce, prevedere un riscaldamento di almeno 5 minuti.

**Materiale:** Superficie antiscivolo, due bastoni (da passeggio/walking) per le persone che hanno bisogno di un sostegno



# Forza del tronco

Una muscolatura dorsale forte mantiene il corpo diritto e stabile, riducendo il rischio di caduta.

## Sollevare tronco e braccia

Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, ginocchia lievemente flesse, tronco inclinato in avanti, schiena arrotondata e mani appoggiate alle ginocchia per sostenere il peso del busto. Esecuzione: srotolare la colonna vertebrale in 3 secondi fino a inarcare la schiena e spingendo lo sterno in avanti (sempre in 3 secondi) ritornare lentamente nella posizione iniziale, quindi inspirare ed espirare profondamente (= 4 secondi di pausa). 10-12 ripetizioni, dopodiché camminare per un minuto come pausa attiva. 2-3 serie.

### Varianti

- Mentre si distende la colonna vertebrale, sollevare il braccio destro in avanti e riappoggiarlo sul ginocchio mentre si inarca la schiena. Cambiare braccio dopo ogni serie, ossia dopo 10-12 ripetizioni.
- Mentre si distende la colonna vertebrale, sollevare entrambe le braccia lateralmente e riappoggiarle sulle ginocchia mentre si arrotonda la schiena.
- Mentre si distende la colonna vertebrale, sollevare entrambe le braccia in avanti fin sopra la testa e riappoggiarle sulle ginocchia mentre si arrotonda la schiena.

### Più facile

- **Variante 1:** mentre si distende la colonna vertebrale, la mano destra tocca la spalla sinistra.
- **Variante 2:** mentre si distende la colonna vertebrale, staccare entrambe le mani dalle ginocchia e lasciarle morbide lungo il busto.
- **Variante 3:** mentre si distende la colonna vertebrale, distendere entrambe le braccia all'indietro

### Più difficile

- **Tutte le varianti:** durante le prime 4 di 10-12 ripetizioni, lasciare le braccia morbide lungo il busto anziché appoggiare le mani sulle ginocchia, in modo che i muscoli della schiena siano maggiormente sollecitati.



# Attività multitasking motoria

La complessa combinazione di movimenti di braccia e gambe - un attività multitasking motoria - aiuta a ridurre il rischio di caduta.

## Camminare e lanciare

Mentre si cammina in avanti, lanciare in aria un oggetto (pietra, pigna) e riprenderlo con le due mani. 30-40 volte. Quindi eseguire 50 passi senza lanci come pausa attiva. 2-4 serie.

### Varianti

- Camminando, alternare 5 lanci con la mano più forte e 5 con quella più debole ecc.
- Camminando, passarsi continuamente l'oggetto dalla mano sinistra a quella destra e viceversa.
- Abbinare camminata, lancio e presa nel seguente modo: un passo a destra nel momento del lancio, un passo a sinistra quando si afferra l'oggetto.

### Più facile

- Utilizzare oggetti leggeri che volano lentamente: un fazzoletto appallottolato, una sciarpa, uno scaldacollo.

### Più difficile

- Eseguire tutti gli esercizi in camminata stretta.

### Osservazioni

- Un oggetto da lanciare per persona: ad es. una pietra, una pigna, un fazzoletto, una sciarpa, uno scaldacollo.
- Superficie priva di ostacoli, terreno piatto e ampio viale. 5 metri di distanza tra i partecipanti.



# Attività multitasking cognitiva

La complessa combinazione di esercizi motori ed esercizi cognitivi allena il multitasking cognitivo e riduce il rischio di caduta.

## Varianti di equilibrio e camminata contando

8 passi doppi in camminata normale – 8 passi doppi in camminata tandem – 8 passi in camminata sovrapposta laterale – ecc., contando i passi doppi ad alta voce: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 1 2 3 4 5 6 7 8 – ecc. Eseguire in questo modo 3 sequenze, quindi fare 60 passi doppi (1 minuto) in scioltezza quale pausa attiva. 2-4 serie.

### Varianti

- Ogni 8 passi doppi cambiare tecnica, ma continuare a contare ad alta voce: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 9 10 11 12 13 14 15 16 – ecc.
- Come la variante 1, ma contare i passi doppi all'indietro partendo da 72: 72 71 70 69 68 67 66 65 – 64 63 62 61 60 59 58 57 56 – ecc.
- Come l'esercizio di base e la variante 1, ma cambiare tecnica di camminata ogni 8 passi anziché ogni 8 passi doppi, ed eseguire 6 sequenze invece di 3.

### Più facile

- Combinare solo 2 tecniche di camminata anziché 3: 8 passi doppi in camminata normale – 8 passi doppi in camminata tandem – ecc.

### Più difficile

- Combinare 4 tecniche di camminata anziché 3: 8 passi doppi in camminata normale – 8 passi doppi in camminata tandem – 8 passi doppi in camminata sovrapposta laterale – 8 passi doppi a passo incrociato – ecc. (con la variante 2 contare all'indietro partendo da 96 anziché da 72).



## Camminare allenando la memoria

Camminare a coppie, uno accanto all'altro. Camminando i due partner si scambiano i loro indirizzi e quelli dei membri del gruppo: cognome, nome, luogo di domicilio con codice di avviamento postale, via e numero. Memorizzano queste sei informazioni recitandosi a vicenda. Camminare un minuto individualmente quale pausa attiva. Quindi formare nuove coppie e camminando memorizzare i dati di un'altra persona. Dopodiché prevedere un'altra pausa attiva.

### Varianti

- Scambiarsi e memorizzare la data e il luogo di nascita.
- Scambiarsi e memorizzare il numero di telefono.
- Combinare l'esercizio di base con la variante 1, ossia scambiarsi e memorizzare indirizzo e data di nascita.

### Più difficile

- Scambiarsi i dati stando fermi e memorizzarli camminando.

### Più difficile

- Recitare i dati dell'altro a ritmo di camminata, ad ogni passo verbalizzare una sillaba: Fran-ce-sca (tre passi) oppure 81 quattro passi (ot-tant-u-no).



# Yoga, Qigong, Pilates

La forza del tronco ed l'equilibrio statico sono componenti importanti delle offerte di movimento Pilates, Yoga, Qigong. Gli esercizi per l'equilibrio dinamico, la forza (veloce) delle gambe e l'attività multitasking possono apparire inusuali, ma contribuiscono a prevenire le cadute nell'ambito delle tre discipline.

Nel pilates, nello yoga e nel qigong, la respirazione svolge un ruolo fondamentale, motivo per cui viene sempre contemplata nei 12 esercizi di questo capitolo, conformemente alle normative del carico (pag. 2). Il numero di cicli respiratori determina la durata degli esercizi. Devono essere rispettati per un effetto ottimale dell'allenamento ai fini della prevenzione delle cadute.

Poiché le persone anziane non si sdraiano molto volentieri sul pavimento, la maggior parte degli esercizi verrà eseguita in piedi o in posizione seduta.

## Equilibrio statico

**Gli esercizi proposti allenano l'equilibrio statico e contribuiscono ad evitare le cadute nella quotidianità.**

### Yoga: posizione dell'albero nel vento

Stare in equilibrio sulla gamba sinistra con il piede destro appoggiato all'interno della gamba sinistra all'altezza della caviglia (se necessario la punta del piede può rimanere appoggiata a terra). Tendere le braccia lateralmente e inspirare. Espirare, appoggiare la mano destra sul ginocchio destro, inclinare il tronco lateralmente e sollevare il braccio destro. Inspirare e tornare nella posizione iniziale. 5 respiri (20 secondi). Quindi cambiare gamba. 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

#### Varianti

- Posizionare il piede sollevato all'altezza del polpaccio.
- Posizionare il piede sollevato all'altezza del ginocchio.
- «La vera posizione dell'albero»: appoggiare il piede sollevato all'interno della coscia.

#### Più facile

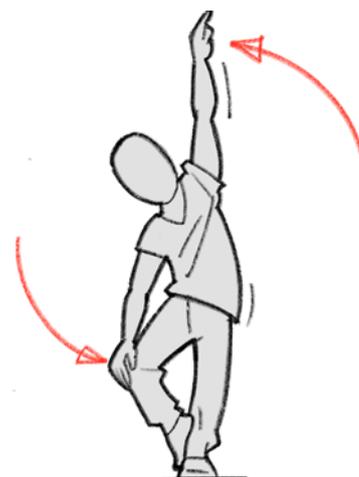
- Stare accanto a un muro o dietro allo schienale di una sedia e all'occorrenza reggersi con una mano.

#### Più difficile

- Chiudere uno o entrambi gli occhi.

#### Osservazioni

- Nella posizione iniziale, rilassare le spalle e non avvicinarle alle orecchie.
- Mantenere diritto il bacino, contrarre la muscolatura addominale e creare stabilità nella parte centrale del corpo.



## Yoga: la sedia girevole

Con i piedi a larghezza spalle, flettere le ginocchia e accovacciarsi, inclinando il busto lievemente in avanti e appoggiando le mani davanti al petto. Inspirare. Espirare, ruotare il busto a destra e toccare con il gomito sinistro il ginocchio destro. Durante l'esecuzione dell'esercizio lo sguardo è sempre rivolto verso il petto. Inspirare e tornare nella posizione iniziale. Espirare e svolgere l'esercizio dall'altro lato. 5 respiri (20 secondi) per lato. 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Lo sguardo è rivolto sopra la spalla verso l'alto.
- Nella posizione iniziale tenere le gambe chiuse.
- Premere il gomito contro il lato esterno del ginocchio.

### Più facile

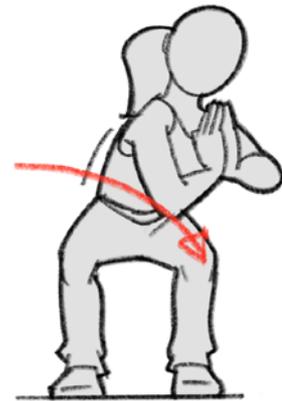
- Eseguire l'esercizio senza rotazione: nella posizione iniziale stare con il busto eretto. Espirando flettere il busto, inspirando rialzarlo.

### Più difficile

- Posizionarsi su una superficie instabile (ad es. un balance-disk, un asciugamano arrotolato, un tappetino).

### Osservazioni

- Tenere le ginocchia parallele in linea con l'alluce.
- Distendere la schiena, sollevare lo sterno.
- Abbassare le spalle, tenerle rilassate.



## Qigong: la grande ruota che gira

Stare in posizione eretta con le gambe chiuse. Inspirare, sollevare lentamente le braccia prima davanti al petto, poi sopra la testa, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso. Espirare, ruotando il busto verso sinistra e disegnando un ampio cerchio con le braccia davanti al corpo. Le braccia si muovono partendo dal basso, una dopo l'altra (iniziando dal braccio sinistro ruotando il busto verso destra), come per fare una bracciata di crawl a destra nel nuoto. 5 respiri (20 secondi). Quindi cambiare direzione. 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Posizione iniziale: semi-tandem
- Posizione iniziale: tandem
- Iniziare come nell'esercizio di base, quindi il braccio destro disegna un intero cerchio dietro la schiena (partendo dal basso).

### Più facile

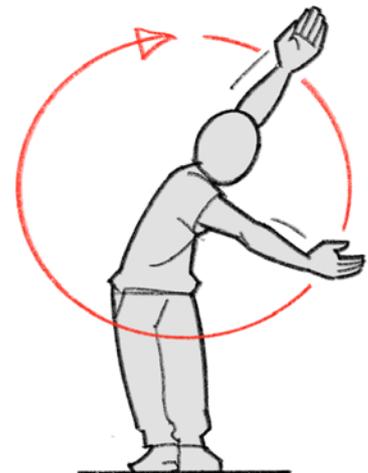
- Piedi a larghezza fianchi.

### Più difficile

- Iniziare su una gamba sola. Dopo 4 respiri cambiare gamba.

### Osservazioni

- Le braccia si muovono come un mulino a vento attivato da una leggera brezza.
- Si diventa un tutt'uno con il vento, la natura e il cosmo.



# Equilibrio dinamico

Questi esercizi allenano l'equilibrio dinamico e contribuisce a evitare le cadute nella quotidianità.

## Pilates: calci con una gamba

Iniziare in posizione di semi-tandem, con la gamba destra in avanti. Il ginocchio è lievemente flesso e le braccia tese lateralmente. Inspirare. Espirando, spostare il peso sulla gamba destra, portare la gamba sinistra flessa in avanti, sollevandola lievemente e portare le braccia tese all'altezza del petto. Inspirando riportare la gamba sinistra davanti in posizione di tandem e allargare nuovamente le braccia. Espirare ed eseguire l'esercizio dall'altro lato avanzando al rallentatore. 5-12 respiri (20-60 secondi) per lato. 4 serie, 30 secondi di pausa tra la serie.

### Varianti

- Sollevare il ginocchio all'altezza del bacino.
- Nella posizione iniziale, tendere le braccia verso l'alto. Dopo un passo, toccare il ginocchio sinistro con il gomito sinistro e flettere profondamente la gamba d'appoggio.
- Dopo aver concluso il passo, calciare la gamba frontalmente e tendere le braccia in avanti (l'altezza del calcio può variare).

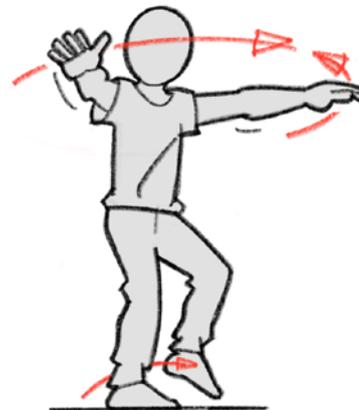
### Più facile

- Senza movimento di avanzamento: dopo l'affondo ritornare nella posizione iniziale.

### Più difficile

- Posizione iniziale di tandem, quindi camminare su una linea retta.

**Osservazione:** Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.



## Yoga: la camminata del guerriero

In posizione di semi-tandem, portare la gamba destra in avanti. Le ginocchia sono lievemente flesse e le braccia tese lateralmente. Inspirare. Espirando, fare un breve passo in affondo con la gamba sinistra. Il ginocchio è in linea con la caviglia, le mani chiuse davanti al petto. Inspirando, eseguire un passo in avanti e tornare nella posizione iniziale. Procedere così, facendo sempre un affondo con la gamba sinistra. 5-12 respiri (20-60 secondi), quindi cambiare lato (avanzare con affondi con la gamba destra). 4 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Allungare il passo e aumentare la flessione delle ginocchia, sollevare il tallone del piede posteriore.
- Posizione iniziale di tandem, quindi avanzare su una linea retta. A ogni passo contare all'indietro sottraendo 3: 100 - 97 - 94 - ...

### Più facile

- A ogni affondo lanciare e afferrare una palla.

### Più difficile

- A ogni affondo lanciare e afferrare una palla.

**Osservazione:** Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.



# 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

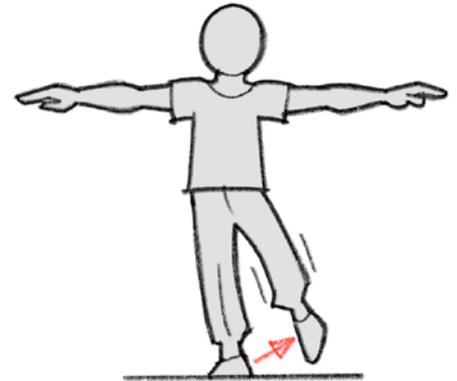
- Posizionarsi accanto a un muro o a una sedia. Con la gamba d'appoggio accanto alla sedia, reggersi allo schienale con una mano.

### 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

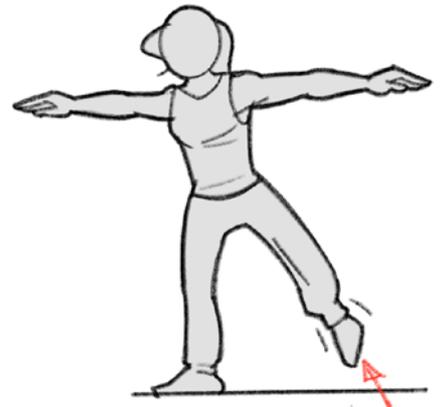
- Reggersi con entrambe le mani alla spalliera, al cassone svedese o allo schienale di una sedia.

### 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.



# Forza del tronco

Questi esercizi allenano i muscoli delle gambe e del tronco, aiutano a stabilizzare tutto il corpo e ad evitare le cadute nella quotidianità.

## Pilates: i cento

Gambe a larghezza spalle, braccia lungo il busto con le dita tese attivamente verso il basso.

Inspirando, eseguire cinque piccoli movimenti di pompaggio con le braccia (muovere avanti e indietro le braccia facendo partire l'impulso dalle spalle, ritmicamente e velocemente). Espirare e ripetere.

10 respiri («l cento» significa 10 movimenti di pompaggio x 10 ripetizioni). 2-3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Muovere le braccia alternandole.
- Stare sulle punte dei piedi o su una superficie instabile (ad es. asciugamano o tappetino arrotolato o balance-disk).
- Stare in posizione di tandem.

### Più facile

- Reggersi (a una sedia o al muro) ed eseguire l'esercizio con un braccio solo. Quindi cambiare lato.
- Eseguire l'esercizio seduti su uno sgabello.

### Più difficile

- Tenere dei pesi in mano: bottiglia di plastica piena, rulli per pilates, palline con peso, manubri

### Osservazioni

- Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.
- Rilassare consapevolmente i muscoli delle spalle e del collo.



## Pilates: nuotare

In posizione prona, tendere le braccia verso l'alto e divaricare le gambe a larghezza fianchi. Inspirare. Espirando, sollevare lievemente la gamba destra, inspirando riappoggiarla. Espirando, sollevare lievemente la gamba sinistra, inspirando riappoggiarla. Espirando, sollevare lievemente il braccio destro, inspirando riappoggiarlo. Espirando, sollevare lievemente il braccio sinistro, inspirando riappoggiarlo. 10-12 x ripetizioni, 2-3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Espirando, sollevare contemporaneamente la gamba destra e il braccio sinistro, quindi cambiare lato.
- Espirando, sollevare lievemente entrambe le braccia e le gambe.
- «Nuotare»: come la variante 2, ma muovere su e giù gambe e braccia a ritmo veloce.

### più facile

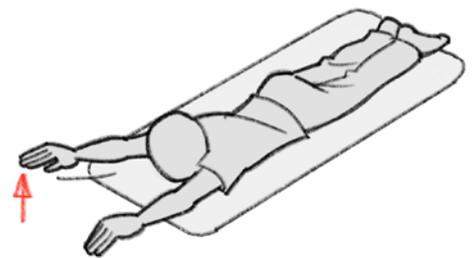
- Variante 2 stando in piedi (reggendosi o no alla parete o allo schienale di una sedia): espirando, portare all'indietro contemporaneamente gamba destra e braccio sinistro.

### Più difficile

- Tenere sollevate/muovere gambe e braccia per un tempo corrispondente a diversi respiri.

### Osservazioni

- Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.
- Visualizzazione: muovere braccia e gambe come in acqua. Posizione della testa: come se si leggesse un libro su un tappetino. Posizione del bacino: una formica sta dormendo sotto il nostro ombelico. Non bisogna toccarla!
- Suggerimento: muoversi prima lentamente e poi accelerare il ritmo dei movimenti.



## Yoga, Pilates: il cobra

In posizione prona, tendere le braccia lungo il busto. Appoggiare la fronte sul tappetino e inspirare. Espirando, unire le scapole, e spingere le spalle all'indietro, verso il basso. Per la durata di 10–12 respiri. 2–3 serie, 60 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Nella posizione iniziale sollevare lievemente le braccia e il torace. Lo sguardo è rivolto verso il tappetino.
- Espirare, ruotare il petto verso destra, e rivolgere la spalla destra verso il soffitto, appoggiando la mano destra sui glutei. Inspirando, tornare nella posizione iniziale. Cambiare lato.
- Mettere le mani sotto le spalle, i gomiti sono sollevati all'indietro. Inspirare. Espirando, sollevare lievemente il torace, spostare lo sterno diagonalmente in avanti e spalle e gomiti all'indietro verso il basso.

### Più facile

- In posizione di semi-tandem, con le ginocchia lievemente flesse e il busto leggermente inclinato in avanti, eseguire i movimenti delle spalle come nell'esercizio di base.

### Più difficile

- «Il cigno»: espirare, sollevare il tronco e con le mani esercitare una pressione verso l'alto; stabilizza la parte centrale del corpo, quindi sollevarla lievemente. Passare al cigno unicamente quando il cobra viene eseguito in maniera corretta.

### Osservazioni

- Contrarre i muscoli addominali e creare stabilità nella parte centrale del corpo.
- Visualizzazione: unire i gomiti come se fossero legati con una corda, quindi eseguire il movimento come a volerli infilare nelle tasche posteriori dei pantaloni. Rilassare le spalle.
- Non esercitare alcuna pressione sulle mani, è possibile anche sollevarle brevemente da terra.



## Attività multitasking motoria e cognitiva

Questi esercizi combinano l'attività multitasking cognitiva con l'equilibrio (attività motoria) e contribuiscono a evitare le cadute nella quotidianità.

### Qigong: arcobaleno in movimento

In posizione di semi-tandem, portare la gamba destra in avanti. Inspirare e spostare il peso sulla gamba destra, sollevare lentamente le braccia davanti al petto verso l'alto, sopra la testa, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Espirare, stare sulla gamba destra lievemente flessa, sollevare leggermente la gamba sinistra e portare la punta del piede contro la caviglia destra. Il braccio destro rimane sopra la testa, come se ci si reggesse a un palo. Il braccio sinistro, con il palmo della mano rivolto verso l'alto disegna un cerchio da destra a sinistra. Inspirare, fare un passo avanti e spostare il peso sulla gamba sinistra, muovendo nuovamente il braccio sinistro verso l'alto. Espirare e cambiare lato. Esercizio cognitivo supplementare: ogni volta che si espira citare un colore preferito. 6 colori diversi. Ripetere i 6 colori 2–3 volte nella medesima sequenza. 2-3 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Nominare i 6 colori nello stesso ordine, avanti e indietro.
- Nominare i 6 colori nell'ordine corretto dell'arcobaleno (rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola).
- Camminare all'indietro.

### Più facile

- Nominare solo 4 colori anziché 6 e ripetere la stessa sequenza 3 volte.

### Più difficile

- Nominare 9 colori anziché 6 e ripetere la stessa sequenza 2 volte.

**Osservazione:** Visualizzazione: immaginare di tenere l'arcobaleno tra le due mani e vederne le estremità in mano.



## Qigong: arcobaleno in movimento

In posizione di semi-tandem, portare la gamba destra in avanti. Inspirare e spostare il peso sulla gamba destra, sollevare lentamente le braccia davanti al petto verso l'alto, sopra la testa, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Espirare, stare sulla gamba destra lievemente flessa, sollevare leggermente la gamba sinistra e portare la punta del piede contro la caviglia destra. Il braccio destro rimane sopra la testa, come se ci si reggesse a un palo. Il braccio sinistro, con il palmo della mano rivolto verso l'alto disegna un cerchio da destra a sinistra. Inspirare, fare un passo avanti e spostare il peso sulla gamba sinistra, muovendo nuovamente il braccio sinistro verso l'alto. Espirare e cambiare lato. Esercizio cognitivo supplementare: ogni volta che si espira citare un colore preferito. 6 colori diversi. Ripetere i 6 colori 2-3 volte nella medesima sequenza. 2-3 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

### Varianti

- Nominare i 6 colori nello stesso ordine, avanti e indietro.
- Nominare i 6 colori nell'ordine corretto dell'arcobaleno (rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola).
- Camminare all'indietro.

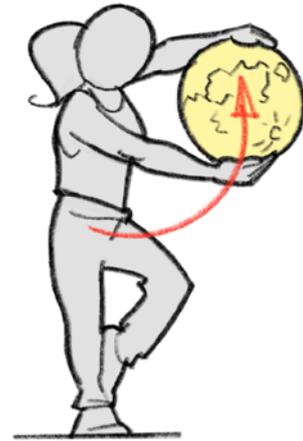
### Più facile

- Nominare solo 4 colori anziché 6 e ripetere la stessa sequenza 3 volte.

### Più difficile

- Nominare 9 colori anziché 6 e ripetere la stessa sequenza 2 volte.

**Osservazione:** Visualizzazione: immaginare di tenere l'arcobaleno tra le due mani e vederne le estremità in mano.



# Giochi di rinvio

I giochi di rinvio richiedono capacità di multitasking ed equilibrio dinamico. Gli esercizi complementari per rafforzare tronco e gambe nonché per migliorare l'equilibrio statico possono essere facilmente combinati con il gioco della pallina. In questo modo, oltre al divertimento, aumenta anche il beneficio per la prevenzione delle cadute.

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

- in molti giochi di rinvio – tennis, minitennis, street racket, in parte anche ping-pong e badminton;
- da persone con diverse condizioni fisiche e capacità di coordinazione (in particolare persone della terza età);
- con poco materiale e dispendio organizzativo;
- con racchette e palle di diverso tipo (a seconda delle capacità dei partecipanti);
- per lo più senza demarcazioni del campo.

## La mano al posto della racchetta

Nella maggior parte degli esercizi, si possono usare le mani al posto delle racchette. Due varianti:

- afferrare la pallina con una o entrambe le mani e rilanciarla;
- colpire la pallina con la mano leggermente tesa e le dita divaricate, a mo' di racchetta.

Possono così partecipare anche le persone con deficit motori (inclusione/integrazione) e si può giocare senza l'utilizzo di materiale.

## Equilibrio statico

Mantenere l'equilibrio statico mentre si palleggia oppure muovendo le braccia rappresenta una difficoltà a livello di coordinazione e aiuta a evitare le cadute nella quotidianità.

### Controllo della pallina

Rimanere su una gamba e mantenere in equilibrio la pallina sulla racchetta per 20 secondi. Dopo 30 secondi di pausa, cambiare gamba e mano. Ripetere l'esercizio 2 volte per parte.

#### Varianti

- L'ascensore: portare la pallina sulla racchetta il più in alto possibile, poi il più in basso possibile (flettendo lievemente le ginocchia si allena maggiormente la forza).
- Giocoleria: invece di mantenere la pallina in equilibrio, farla rimbalzare sulla racchetta il più rapidamente possibile (almeno per 20 secondi) mantenendo il controllo.
- Cambio di mano: mantenere in equilibrio/far rimbalzare la pallina per 10 secondi con la mano sinistra, poi con la destra.

#### Più facile

- Con una seconda racchetta, nell'esercizio di base di tanto in tanto si può impedire che la pallina rotoli via bloccandola a «sandwich» e rilasciandola con cautela per ristabilire l'equilibrio. Questa variante allena anche il bilateralismo/l'ambidestria.

#### Più difficile

- Durante gli esercizi, flettere lievemente le ginocchia.

**Osservazione:** Le racchette senza bordi (da street racket, beach ball, ping-pong) rendono più difficili gli esercizi, ma anche più interessanti, dato che i bordi non possono frenare la pallina.

### Street racket

Nel concetto di movimento dello street racket confluiscono tutti e cinque gli aspetti summenzionati, grazie a una grandissima varietà e semplicità di applicazione. Lo street racket è un gioco di rinvio svizzero adatto a tutti, che può essere giocato ovunque e in qualsiasi momento.

[Ulteriori informazioni e giochi](#)



## Palleggiare sul posto

Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, ben piantati a terra. Mantenere la pallina «in vita», ossia lanciare la pallina in aria con la racchetta (suggerimento: culmine della curva della pallina poco sopra la testa, farla rimbalzare una volta e lanciarla nuovamente in aria (= ritmo di base). Lanciare e far rimbalzare la pallina 10 volte senza spostare i piedi da terra, poi 10 secondi di pausa. 4 serie.

### Varianti

- Dopo ogni lancio, ruotare la mano: diritto – rovescio.
- Dopo ogni lancio, spostare la racchetta nell'altra mano.
- Giocare soltanto con la mano più debole.

### Più facile

- Eseguire tutti gli esercizi senza racchetta: colpire la pallina con la mano leggermente tesa e le dita leggermente divaricate (a mo' di racchetta).

### Più difficile

- Unire le gambe, le caviglie si toccano.

**Osservazione:** Utilizzare le racchette per gli sport di rinvio con le palline adatte (street racket, tennis, minitennis, ping-pong).



## Equilibrio dinamico

Palleggiare e giocare mentre si cammina o si reagisce ad un rimbalzo comporta una difficoltà a livello di coordinazione e aiuta ad allenare l'equilibrio dinamico.

### Passeggiata con la pallina

Palleggiare nella direzione di marcia lungo un percorso circolare o ovale, far rimbalzare la pallina a terra e palleggiare nuovamente (= ritmo di base). I partecipanti camminano costantemente con il busto lievemente inclinato in avanti. Camminare giocando per 20–60 secondi, poi 30 secondi di pausa. 4 serie.

### Varianti

- Nac
- Dopo ogni tocco di pallina, battere una volta la racchetta con l'altra mano, al successivo tocco di pallina due volte, poi nuovamente una volta.
- Dopo ogni tocco di pallina, far passare una volta la racchetta attorno al corpo e riafferrarla saldamente prima del lancio successivo.
- Dopo ogni tocco di pallina, toccare brevemente la pianta del piede con la mano.

### Più facile

- Dopo ogni tocco di pallina con la racchetta, la pallina viene afferrata con la mano, rilanciata circa all'altezza della testa e dopo un ulteriore rimbalzo a terra, nuovamente giocata con la racchetta. Il ritmo dell'esercizio viene rallentato e diventa più facile controllare il gioco.

### Più difficile

- Camminata più stretta o camminata tandem.



## Lanci contro la parete

Camminare lungo la parete. Lanciare la pallina contro la parete, farla rimbalzare una volta a terra poi lanciarla nuovamente contro la parete. Cercare di mantenere la pallina «in vita» per 20–60 secondi, poi 30 secondi di pausa. 4 serie.

### Varianti

- I lanci devono essere effettuati ad altezze diverse: prima sotto una linea disegnata (o immaginata) sulla parete, poi sopra. Questo esercizio rende più difficile mantenersi in equilibrio dinamico, perché il baricentro varia tra le palle basse e quelle alte.
- In coppia sul posto: in «stile squash» lanciare scambiandosi la pallina contro la parete, facendola sempre rimbalzare una volta a terra tra un colpo e l'altro. Cercare di fare più lanci possibili (almeno 20 secondi) senza errori.
- I due giocatori si muovono come nell'esercizio di base e nella variante lungo la parete (stile squash). In avanti: si gioca in modo dinamico, analogamente all'esercizio di base; i partner cercano di completare il percorso lungo l'intera parete o in 30–40 secondi senza errori. Coinvolgimento del partner e collaborazione più intensa: dopo ogni colpo, si batte un cinque con il partner (alternativamente si toccano soltanto le racchette o i piedi). Aumentano le difficoltà dell'esercizio, ma anche il divertimento e le sfide in termini di posizionamento, orientamento e anticipazione.

### Più facile

- Lanciare la pallina con la mano contro la parete, farla rimbalzare una volta a terra, rilanciare la pallina con la racchetta. Poi, dopo un rimbalzo a terra, riprendere la pallina e lanciarla nuovamente contro la parete. Il lancio con la mano aumenta la percentuale di lanci riusciti.

### Più difficile

- Camminata di lato con passi laterali (chassé) o camminata sovrapposta.



## Lunghi scambi senza errori

In coppia, lanciarsi la pallina su un campo da gioco (ad es. da street racket) cercando di effettuare, contando, lo scambio più lungo senza errori. Focalizzazione sulla collaborazione e il flusso di gioco. Mantenere in gioco la pallina senza interruzioni per 20, poi 40 e 60 secondi; in caso di errore ripartire da 0 e rimettere in gioco la pallina il più rapidamente possibile. Poi 30 secondi di pausa. 4 serie. A ogni serie cercare di migliorare il proprio record di scambi.

### Varianti

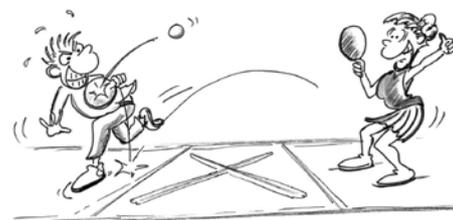
- Giocare una volta di diritto e una volta di rovescio.
- Colpire la pallina solo di rovescio.
- Dopo il secondo lancio, stare su una gamba finché la pallina viene rinviata.

### Più facile

- Effettuare due lanci consecutivi, dapprima il cosiddetto «lancio di controllo» sul posto (la pallina viene lanciata più o meno verticalmente in aria, per poi rimbalzare una volta a terra) poi il lancio normale al partner. In questo modo rallenta il flusso di gioco.

### Più difficile

- La pallina può essere lanciata soltanto con la mano più debole.



# Forza delle gambe

Una muscolatura delle gambe forte – in particolare allenando anche la forza veloce – riduce il rischio di caduta e di infortunio.

## Pallina a due

A coppie, A allena i muscoli estensori delle gambe; B lancia la pallina ad A (facendola rimbalzare una volta a terra). A afferra la pallina, flette lentamente le ginocchia, poi rimanda la pallina a B. 3 secondi per flettere le ginocchia – 3 secondi per rialzarsi (durante la discesa in squat, le ginocchia sono in linea con le dita dei piedi). A conta i secondi: «21, 22, 23» per scendere e «24, 25, 26» per raddrizzarsi. 12 ripetizioni fino ad affaticamento delle cosce, quindi invertire i ruoli. 2–3 serie.

### Varianti

- Scendendo in squat, allungare la pallina in avanti.
- Scendendo in squat, portare la pallina sopra la testa.
- Scendere in squat lentamente, risalire con un movimento esplosivo (forza veloce), poi rilanciare la pallina.

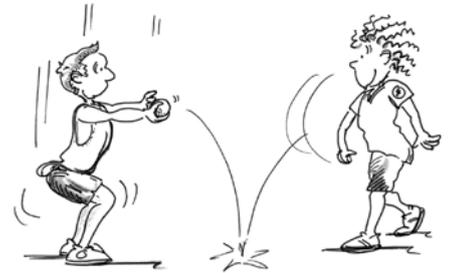
### Più facile

- Discesa in squat meno profonda, ma eseguire comunque 12 ripetizioni.

### Più difficile

- Compiere 18 anziché 12 ripetizioni finché le cosce si stancano.

**Materiale:** 1 pallina/coppia



## Affondo laterale e frontale (forza veloce)

Racchetta nella mano destra. Affondo laterale ampio e profondo verso destra, il ginocchio deve trovarsi in linea con le dita dei piedi. Tornare in posizione di partenza spingendo con la gamba destra. Velocità di esecuzione: scendere lentamente in affondo con la gamba destra e con una spinta esplosiva risalire e rimettersi in posizione iniziale. 8 ripetizioni fino ad affaticamento dei quadricipiti (muscolo estensore del ginocchio situato nella parte anteriore della coscia). Cambiare gamba, poi pausa attiva scuotendo le gambe per 90 secondi. 2–3 serie.

### Varianti

- Con l'affondo a destra, allungare la racchetta lateralmente a destra (aumenta il peso sulla gamba destra).
- Come l'esercizio di base: affondo in avanti anziché laterale con la gamba destra.
- Con l'affondo a destra, allungare la racchetta in avanti (aumenta il peso sulla gamba destra).

### Più facile

- Affondo meno ampio (ginocchio in linea con il tallone anziché con le dita dei piedi) e/o senza racchetta, ma eseguire comunque 12 ripetizioni.

### Più difficile

- Prima di spingere con il destro, sollevare lievemente da terra il piede sinistro e tornare in posizione iniziale con una spinta esplosiva.

**Materiale:** 1 racchetta/persona



# 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.

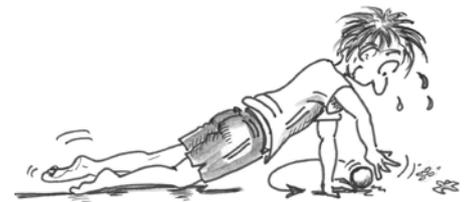
### Più facile

- 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



# Attività multitasking motoria e cognitiva

Dei movimenti ritmici combinati con la riflessione in un tempo limitato e combinare degli esercizi con la memoria e la rapidità di reazione riducono il rischio di caduta.

## Sequenza di colori

Gruppi di 4: a ogni partecipante del gruppo viene assegnato un colore (ad es. rosso, blu, verde, giallo). Chi dirige il gioco annuncia una sequenza di colori (verde → blu → rosso → giallo). All'interno del gruppo, i partecipanti si passano la pallina esattamente in quest'ordine di colori, possibilmente senza errori (a mano o con la racchetta), finché viene annunciata una nuova sequenza di colori. Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

### Varianti

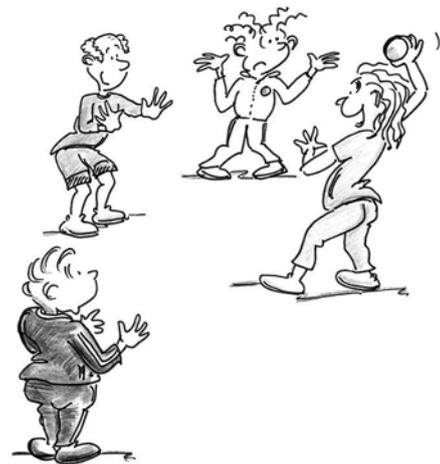
- Durante il gioco, la sequenza dei colori non può essere ripetuta ad alta voce, ogni partecipante deve memorizzarla.
- Anziché un colore, a ogni partecipante viene assegnato un numero da 1 a 9 (ad es. 3, 4, 8, 9).
- I gruppi possono aumentare a 5, 6, 7 e 8 partecipanti.

### Più facile

- La sequenza di colori e numeri viene scritta a caratteri grandi su fogli A4, carta da pacco o sulla flipchart.

### Più difficile

- I partecipanti camminano sempre in avanti (e quindi devono anche orientarsi).



## Sport di riflessione a ritmo di scambi

In coppia: effettuare il maggior numero di scambi possibile senza delimitazione di campo, colpendo la pallina sempre dal basso (niente schiacciata) e facendola rimbalzare a terra prima di rispedirla al mittente. A guida il gioco e, colpendo la pallina, annuncia un numero da 1 a 19; rispedendo la pallina B completa il calcolo fino al 20. Esempio: se A dice «8», B dice «12». Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

### Varianti

- Dopo 10 colpi, invertire i ruoli, poi dopo 8 e 6.
- Comitare una parola: i due compagni di gioco si accordano su una parola (ad es. «Svizzera»). A e B pronunciano a turno una lettera seguendo il ritmo dei passaggi (A dice «S» – B aggiunge «v», A «i» ecc. Provare anche con parole straniere).
- Comitare le parole alla rovescia.

### Più facile

- Ogni persona può effettuare due tiri: un cosiddetto tiro di controllo sul posto seguito da un vero e proprio lancio al partner. Un accorgimento che lascia più spazio alla riflessione e aumenta il controllo generale nello scambio di pallina.

### Più difficile

- Aumentare l'arco numerico oppure la lunghezza/difficoltà delle parole.
- Incrementare la distanza tra i partecipanti nel gioco e di conseguenza la difficoltà tecnica per una collaborazione più fluida.



## Lanci con quesiti geografici

In un campo da gioco (ad. es. da street racket) due persone si scambiano la pallina possibilmente senza interruzione, nonostante la difficoltà supplementare creata da esercizi cognitivi: a turno, i partecipanti elencano i paesi europei proprio al momento in cui rilanciano la pallina. Poi passano ai paesi dell’Africa o dell’Asia. Per l’esercizio di base, la pallina viene lanciata avanti e indietro e prima di essere rinviata deve sempre rimbalzare a terra una volta. Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

### Varianti

- A guida il gioco e, al momento di lanciare la pallina, cita un cantone, rilanciando la pallina la persona B risponde con un colore della bandiera corrispondente (ad es. A dice «Vallese» – B risponde «rosso»). Chi guida il gioco, dopo 1–2 minuti grida «Cambio!» e si invertono i ruoli.
- A guida e, al momento di lanciare la pallina, cita un paese del mondo intero, B risponde con un colore della bandiera nazionale (ad es. A dice «Svezia» – B risponde «giallo»).
- Possono essere rinominati gli stessi cantoni o paesi, ma non possono essere ripetuti gli stessi colori delle bandiere (ad es. A dice «Vallese» – B deve rispondere «bianco» e non «rosso», perché il rosso – uno dei due colori della bandiera vallesana – è già stato detto).

### Più facile

- Invece di giocare in un campo da street racket, l’esercizio viene eseguito in uno spazio libero, con meno difficoltà in termini di controllo della pallina e precisione.

### Più difficile

- Lanciare la pallina con la racchetta anziché con la mano.



# Danza

La capacità di multitasking ed l'equilibrio dinamico sono ovviamente richiesti anche per muoversi a ritmo di musica. Gli esercizi per l'equilibrio statico, la forza del tronco e delle gambe invece sono piuttosto insoliti. Inseriti in modo opportuno, arricchiscono la danza e portano un beneficio nella quotidianità: la prevenzione delle cadute.

La musica riveste un ruolo fondamentale nei 12 esercizi di questo capitolo. Da un lato crea allegria e rende la danza più divertente, dall'altro garantisce l'applicazione delle normative di carico (cfr. pag. 2): Il ritmo della musica (bpm, cfr. Glossario nella colonna delle illustrazioni) nonché il numero di battiti e battute determinano la durata degli esercizi e delle pause. Devono essere rispettati, affinché l'esercizio sia efficace per la prevenzione delle cadute.

## Glossario

- **bpm:** beats per min. (battiti per minuto), unità di misura della musica
- **S:** Slow (lento, ossia un movimento ogni due battiti musicali)
- **Q:** Quick (veloce, ossia un movimento ogni battito musicale)
- **Chassé avanti:** con il piede destro fare un passo avanti, avvicinare il piede sinistro alla gamba portante, caricare il peso sulla gamba sinistra e portare avanti il piede destro. Lo stesso dal lato opposto.
- **Chassé di lato:** come sopra, ma eseguire i passi di lato.
- **Tap:** battere la punta del piede possibilmente senza spostare il peso del corpo.
- **Giravolta:** due partner stanno uno di fronte all'altro un po' sfasati, uniscono le mani destre all'altezza delle spalle e insieme fanno una giravolta in senso orario. Con la mano sinistra in senso antiorario.
- **Passo saltellato:** fare un passo avanti con il piede destro, sollevare il ginocchio sinistro e saltellare sulla gamba destra. Lo stesso iniziando con il piede sinistro.

## Danza: Equilibrio statico

Allenare il mantenimento e il recupero dell'equilibrio sulla gamba d'appoggio, con vari movimenti della gamba libera serve a superare ostacoli e a muoversi con sicurezza su terreni irregolari, come sugli autobus. In più, allenare la posizione in piedi con una minore superficie di contatto dei piedi e con l'aggiunta del movimento del busto, è molto utile per assumere una postura sicura nella vita quotidiana, ad es. quando ci si veste o si superano degli ostacoli.

### Tango della gamba

Posizione iniziale: in piedi, piedi paralleli. Disegnare a terra con la punta del piede sinistro una linea verso sinistra piegando il ginocchio destro. Riportare il piede in posizione iniziale estendendo la gamba d'appoggio. Eseguire lo stesso esercizio con la gamba destra. 2 serie per gamba inserendo pause attive. Per ogni linea avanti e indietro 8 battiti, 5 ripetizioni.

#### Varianti

- Muovere la gamba in avanti anziché lateralmente, portarla indietro disegnando un semicerchio e riportarla avanti con una linea.
- Come la variante 1, ma quando il piede che compie il semicerchio si trova in posizione laterale, riportarlo verso la gamba d'appoggio (sfiorare la tibia della gamba d'appoggio) e nuovamente di lato per chiudere il semicerchio.
- Come la variante 2, ma dopo aver sfiorato la tibia destra toccare direttamente anche il polpaccio destro.

#### Più facile

- Standbein gestreckt halten. An einer Wand festhalten oder im Stirnkreis mit Schulterhaltung stehen.

#### Più difficile

- Senza appoggiare la gamba libera, in più portare in alto il braccio destro (quando lavora in aria la gamba sinistra) e ritorno piegando il busto verso sinistra.
- Seguire con lo sguardo i movimenti delle braccia.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ , ca. 124 bpm, ad es. tango



## Polka Balance

Posizione iniziale: piedi paralleli, caricare il peso sulla gamba d'appoggio e sostenere la gamba libera soltanto appoggiando la punta del piede. Rimanere in equilibrio per 10 battute. Poi pausa attiva. Camminare in ordine sparso: 3 passi avanti, al quarto battito alzare il ginocchio e continuare per 16 battute. Ripetere la parte in equilibrio e la pausa attiva 2 volte ciascuna in alternanza. Nella parte in equilibrio alternare ogni volta gamba d'appoggio e gamba libera.

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma mantenendo l'equilibrio incrociare la punta del piede della gamba libera sopra la gamba d'appoggio.
- Come la variante 1, in aggiunta battere 2 volte sulla coscia la mano opposta alla gamba d'appoggio e battere una volta le mani (Q, Q, S); ripetere il battito di mani durante la fase di equilibrio.
- Come la variante 2, in aggiunta battendo la mano sulla coscia ruotare il busto verso la gamba libera e riportarlo in posizione battendo le mani.

### Più facile

- Appoggiare la punta del piede della gamba libera lontano dalla gamba d'appoggio.
- Appoggiare anche l'avampiede, oltre alla punta del piede.

### Più difficile

- Appoggiare o sollevare la punta del piede della gamba libera vicino alla gamba d'appoggio.
- Rivolgere lo sguardo sopra la spalla della gamba libera.
- Chiudere un occhio.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ , ca. 116 bpm, ad es. polka.



## Creare posizioni

Si allena lo spostamento del peso nonché la tenuta sicura sulla gamba d'appoggio con l'aggiunta di movimenti delle braccia e del tronco, il che contribuisce a mantenere una postura e una deambulazione sicura, ad esempio in mezzo alla folla o per salire gradini alti. Posizione iniziale: in piedi, piedi paralleli. Con il piede destro eseguire un lungo passo in avanti, sollevare la gamba sinistra e mantenere questa posizione (16 battute). Appoggiare la gamba sinistra indietro e sollevare la gamba destra avanti, mantenere la posizione (16 battute), poi pausa attiva. 2 serie con cambio gamba e pause attive. Pausa attiva: camminata lenta, al primo battito della battuta, fare un passo avanti (24 battute). Quindi eseguire la sequenza iniziando con il piede sinistro.

### Varianti

- Come l'esercizio di base, aggiungendo il bilanciamento delle braccia e assumendo una posizione delle braccia a scelta.
- Come la variante 1, ma lavorando in coppia, uno di fronte all'altro. Un partecipante imita a specchio la posizione dell'altro, aggiungendo movimenti lenti con le braccia che devono essere riprodotti dal partner.
- Come la variante 1 o 2, ma una volta assunta la posizione, arrotondare/flettere e distendere una o più volte il busto.

### Più facile

- Tenere sempre la gamba libera appoggiata sulla punta del piede.

### Più difficile

- Seguire le braccia con lo sguardo.
- Eseguire il tutto anche lateralmente.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{3}{4}$ , valzer circa 48 battiti al minuto.



# Equilibrio statico

Allenare lo spostamento del peso, esercitare lo spostamento del peso e dei rapidi cambi di direzione e piedi uniti o incrociati consente di recuperare rapidamente il controllo del corpo quando si cammina e si inciampa.

## Indietro, al centro e calcio

Indietro/al centro: compiere un passo indietro con il piede destro, riportare il peso in avanti e caricare la gamba sinistra, calcio con la gamba destra, appoggiare il piede destro, calcio con la gamba sinistra, appoggiare il piede sinistro. Dopo 16 ripetizioni, inserire una pausa attiva, poi eseguire l'esercizio dall'altro lato. 2 serie per lato, inserendo pause attive. Pausa attiva: camminata con calcio alternando gamba destra e sinistra (16 battute).

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma con calci incrociati, ossia gamba destra che supera gamba sinistra.
- Come la variante 1, ma dopo ogni movimento indietro/avanti e due calci, eseguire una torsione di  $\frac{1}{4}$  di giro verso la gamba di partenza, ossia indietro destra  $\rightarrow$  torsione verso destra.
- Come la variante 2, ma eseguire il secondo calcio indietro incrociato.

### Più facile

- Tap anziché calcio.

### Più difficile

- Calcio con la gamba alta.
- Sguardo nella direzione opposta alla gamba che calcia, ossia calcio con la gamba destra, sguardo verso sinistra.

### Osservazione

- Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ , circa 120 bpm, ad es. rock'n roll lento.
- Sicurezza: calciando, mantenere le ginocchia lievemente flesse.



## Passo e tap di lato

Passo tap in avanti: passo avanti con il piede destro, tap di lato con il piede sinistro, lo stesso iniziando con il piede sinistro, proseguire così, 16 volte per gamba. Pausa attiva: muoversi in ordine sparso con pas chassé (12 chassé per gamba). 4 serie.

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma invece di avanzare, fare un passo indietro.
- Come l'esercizio di base e la variante 1, ma eseguire il passo avanti appoggiando il piede incrociato sopra la gamba d'appoggio, con il passo indietro incrociare dietro.
- Come la variante 2, ma due partner si posizionano uno di fronte all'altro con le mani palmo contro palmo ed eseguono i movimenti a specchio: una persona avanza e l'altra indietreggia, con leggeri movimenti di spinta e trazione la persona che va avanti indica la direzione di marcia; per la serie successiva, invertire i ruoli.

### Più facile

- Passi avanti e indietro a piedi più distanti.
- Anziché incrociare, appoggiare il piede vicino alla gamba d'appoggio.

### Più difficile

- Invece del tap a terra, alzare il piede.
- Passi avanti e indietro su una linea.
- Rivolgere lo sguardo per 8 battute sopra una spalla e per 8 battute sopra l'altra.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{2}{4}$  o  $\frac{4}{4}$ , circa 90 bpm, ad es. samba



## Trasporto borse

Eseguire una serie di pas chassé in avanti lungo una linea portando una borsa da ginnastica piena nella mano destra. Dopo 12 battute, cambiare mano e ripetere l'esercizio. 4 serie (con pausa attiva), eventualmente a ogni serie portare una borsa diversa. Pausa attiva: depositare le borse al centro del locale e muoversi in ordine sparso con pas chassé (12 battute).

### Varianti

- Come l'esercizio base, ma dopo ogni pas chassé passare la borsa nell'altra mano, facendola oscillare.
- Come la variante 1, ma eseguire i pas chassé di lato lungo una linea, ossia alternando un chassé laterale e uno frontale.
- Come la variante 2, ma 2 persone si posizionano una di fronte all'altra con una sola borsa, e si passano la borsa muovendosi a specchio.

### Più facile

- Portare una borsa più leggera vicino al corpo.
- Sostituire i pas chassé con passi avanti o laterali.

### Più difficile

- Portare una borsa più pesante.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ , circa 102 bpm, ad es. cha cha cha



## Forza delle gambe

Si allena soprattutto la forza della muscolatura di cosce, glutei e polpacci, indispensabile per potersi muovere in sicurezza nella quotidianità, ad es. per salire le scale, superare gli ostacoli o ritrovare l'equilibrio quando si inciampa. La forza delle gambe aiuta inoltre a stabilizzare le articolazioni.

## Ampi squat

Posizione iniziale: piedi paralleli, leggermente più larghi rispetto ai fianchi, braccia tese verso l'alto. Flettere profondamente le gambe (squat), spingendo le ginocchia verso l'esterno (ginocchio in linea con la caviglia), oscillare le braccia verso l'esterno in un semicerchio mantenendo il busto eretto. Stendere lentamente le gambe e completare il cerchio portando le braccia verso l'alto con un altro semicerchio davanti al petto. Piegare le ginocchia per 6 battiti musicali, stendere per altri 6, ripetere 8–10 volte fino ad affaticamento dei muscoli delle cosce. Eseguire 2–3 serie di allenamento della forza intercalando pause attive. Pausa attiva: ballare liberamente il valzer oppure dondolare da un piede all'altro (circa 28 battute).

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma rimanere con le ginocchia flesse e compiere un cerchio completo con le braccia, poi stendere le gambe e portare le braccia verso l'alto.
- Come la variante 1, ma con le ginocchia flesse sollevare e riabbassare entrambi i talloni contemporaneamente o in alternanza. Forza veloce: sollevare i talloni rapidamente e riportarli a terra lentamente.
- Come la variante 2, ma stendendo le gambe sollevare entrambi i talloni e riabbassarli piegando le ginocchia.

### Più facile

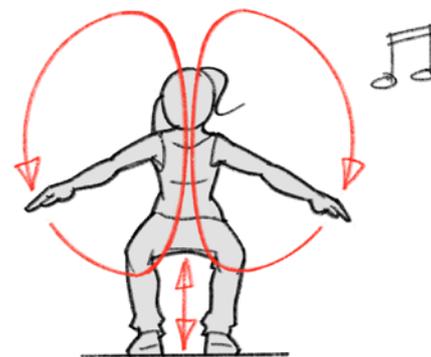
- Squat meno profondi.

### Più difficile

- Squat più profondi.
- Compiere più cerchi con le braccia rimanendo con le ginocchia flesse.

### Osservazioni

- Musica: valzer lento (tempo di  $\frac{3}{4}$ ) circa 84 bpm.
- Controllare la posizione delle articolazioni (ginocchia in linea con le caviglie).



## Affondi frontali e laterali (forza veloce)

In coppia, uno dietro l'altro a una distanza di circa 1 metro. Quando il monitor batte le mani, entrambi eseguono il più rapidamente possibile un affondo frontale con la gamba destra. 8 ripetizioni, poi 8 affondi con la gamba sinistra. Dopo ogni serie di esercizi di allenamento della forza rapida, invertire i ruoli. 2-3 serie. Pausa attiva: camminare liberamente in coppia, la persona davanti indica il passo, quella dietro la imita (circa 30 battute).

### Varianti

- Come il passo base, ma il partner che guida si blocca di colpo dopo la pausa attiva ed entrambi rimangono fermi sul posto. Quando il partner che segue batte sulla spalla destra del compagno (impulso), quest'ultimo compie un affondo in avanti con la gamba destra, lo stesso a sinistra. Dopo 16 impulsi invertire i ruoli, poi nuovamente pausa attiva come nell'esercizio di base.
- Come la variante 2, ma eseguire gli affondi lateralmente, trasmettere l'impulso battendo sul rispettivo braccio.
- Combinare le varianti 1 e 2 invertendo i ruoli casualmente.

### Più facile

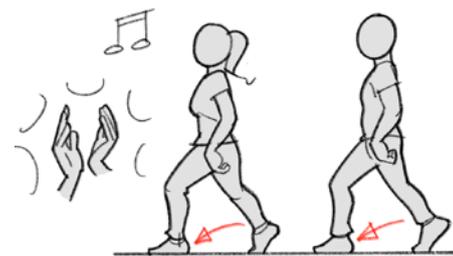
- Eseguire affondi meno ampi.

### Più difficile

- Eseguire affondi più lunghi e più profondi.
- Tendere le braccia nella direzione opposta all'affondo.
- Per trasmettere l'impulso, dare una leggera spinta anziché un tocco.

### Osservazioni

- Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ : ca 120 bpm.
- Controllare la posizione delle articolazioni (ginocchia in linea con le caviglie).



## Forza del tronco

Si allenano in particolare i muscoli del tronco, che stabilizzano la parte superiore del corpo mantenendola eretta. In caso di movimenti (inaspettati) delle estremità, un tronco forte aiuta a stabilizzarsi o a recuperare il più rapidamente possibile la posizione eretta.

### Forza con il twist

Posizione iniziale: piedi a larghezza fianchi, busto leggermente inclinato in avanti; flettere leggermente le ginocchia e tendere le braccia lateralmente. Eseguire con le braccia piccoli movimenti alternati su e giù (20 - 30 battute). 2 - 3 serie. Pausa attiva «twist»: rotazione esterna e interna dell'anca destra, mantenendo il tronco stabile, lo stesso con la sinistra (circa 30 battute).

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma portando le braccia su e giù, ruotare il busto verso destra e riportarlo nella posizione iniziale (la rotazione avanti e indietro dura 3 battute), 8 ripetizioni, dopo la pausa attiva ruotare verso sinistra.
- Ruotare come nella variante 1, senza tuttavia muovere le braccia su e giù, ma durante la rotazione verso destra premere con il braccio sinistro sulla coscia destra, 8 ripetizioni; dopo la pausa attiva eseguire l'esercizio dall'altro lato.
- Come la variante 2, ma sollevare la gamba esercitando una pressione con la mano.

### Più facile

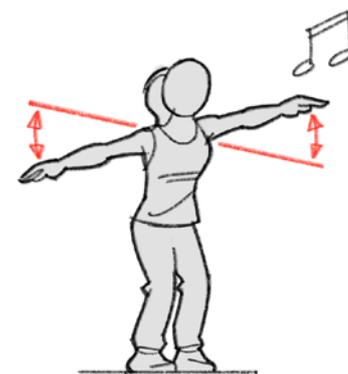
- Invece di tendere le braccia, posare la mano destra sulla spalla destra e la mano sinistra sulla spalla sinistra.
- Nella variante 3, appoggiare la punta del piede.

### Più difficile

- Aumentare il grado di inclinazione del busto.

### Osservazioni

- Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ , circa 120 bpm, ad es. twist.
- Mantenere una buona tensione del tronco durante tutto l'esercizio!



# Attività multitasking motoria

L'attenzione si concentra sulla combinazione di movimenti inusuali e sull'orientamento nello spazio. È una sfida per la mente e allena la sicurezza durante il movimento quando sono richiesti schemi motori inconsueti per mantenere l'equilibrio, ad esempio per districarsi nella folla.

## Camminata e movimenti multidirezionali

Tendere il braccio destro in alto e il sinistro verso il basso, camminare in ordine sparso. Ruotare lentamente entrambe le braccia in senso orario davanti al corpo, in modo che risultino sempre opposte, dopo 12 cerchi inserire una pausa attiva, poi ruotare le braccia in senso inverso. Pausa attiva: scegliendo liberamente il passo, disegnare figure geometriche, ad es., cerchio, triangolo, ovale, circa 32 battute.

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma anziché cerchi, disegnare in aria triangoli: con il braccio destro in alto indicare la punta del triangolo e con il braccio sinistro iniziare da una delle due punte in basso, in senso orario disegnare 16 triangoli, dopo una pausa attiva eseguire l'esercizio in senso antiorario.
- Come la variante 1, ma con il braccio sinistro, anziché triangoli disegnare cerchi; dopo 8 cerchi cambiare direzione. Dopo una pausa attiva, disegnare triangoli con il braccio destro e cerchi con il sinistro.
- Camminando avanti eseguire l'esercizio di base, camminando indietro la variante 1, camminando di lato la variante 2; la direzione viene indicata dal monitore.

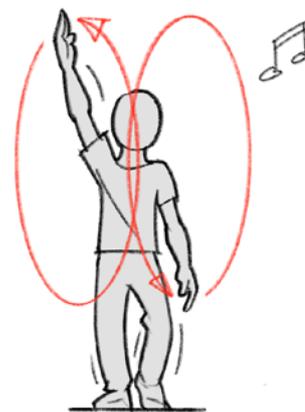
### Più facile

- Disegnare le figure geometriche soltanto con un braccio.
- Invece di triangoli, disegnare linee verticali: un braccio inizia in alto, l'altro in basso.

### Più difficile

- Camminando, imporre un ritmo, ad es. Q, Q, S.
- Pensare a oggetti della stessa forma, ad es. cerchio: segnale di stop.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{3}{4}$ , circa 120 bpm.



## Con chi la giravolta?

Al battito delle mani del monitore, scegliere un partner con il quale compiere una giravolta a pas chassé (partner n. 1). Pausa attiva: camminare al passo desiderato. Eseguire la giravolta con lo stesso partner alternando pause attive di varie durate.

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma se il monitore batte due volte le mani cercare il partner n. 2 ed eseguire la giravolta a passo saltellato.
- Come la variante 1, ma cercare anche il partner n. 3 con il quale fare una giravolta camminando in punta di piedi. Anziché battere le mani, il monitore annuncia i passi: pas chassé, passo saltellato o in punta di piedi e il gruppo cerca il partner giusto per la giravolta, poi la esegue.
- Come variante 2, ma il partner corrispondente va incontrato sempre allo stesso posto per la giravolta (ad es. segnare dei punti a terra, utilizzare delle demarcazioni).

### Più facile

- Eseguire l'esercizio solo con 2 partner.

### Più difficile

- Scegliere un 4° partner per eseguire la giravolta ad esempio in camminata tandem.

### Osservazioni

- Musica: tempo di  $\frac{3}{4}$ , circa 120 bpm, ad es. marsch-fox, paso doble
- Senza contatti: invece della giravolta con le mani unite, appoggiare le mani sui fianchi e girare uno attorno all'altro.



# Attività multitasking cognitiva

La mente viene sollecitata a vari livelli: camminare a un determinato ritmo, combinato con una prestazione cognitiva e con l'elaborazione di un movimento supplementare. Questa combinazione aiuta a muoversi con sicurezza nelle attività più complesse della quotidianità, ad es. usare i trasporti pubblici e curare i bambini piccoli.

## Camminare a ritmo ricordando i nomi

Camminare liberamente a un ritmo veloce, veloce, lento (Q, Q, S). Quando si incrocia un'altra persona, pronunciare il suo nome, quando la persona che conduce il gioco batte le mani eseguire i passi (Q, Q, S) sul posto e ricordarsi almeno due nomi, al prossimo battito di mani riprendere a camminare.

### Varianti

- Come l'esercizio di base, ma trovare il nome di una pianta o un fiore con la stessa iniziale della persona incrociata (ad es. Teresa: Tulipano).
- Come la variante 1, ma al battito di mani della persona che guida eseguire i passi sul posto e voltarsi verso di lei; pronunciare i nomi delle piante o dei fiori per le tre persone incrociate subito prima del battito di mani.
- Come la variante 2, ma camminando sul posto copiare i movimenti di spalle e braccia eseguiti da chi guida il gioco.

### Più facile

- Invece dei nomi di piante e fiori, pronunciare i nomi delle persone
- Camminare a un ritmo più semplice, ad es. Q, Q, Q, Q.

### Più difficile

- Camminando sul posto, ricordarsi di tutti i nomi nell'ordine in cui sono state incrociate le persone.
- Aniché camminare sul posto, eseguire dei passi in sequenza; piede sinistro avanti (Q), piede destro si avvicina (Q), piede destro appoggiato (S), lo stesso con il piede destro, ripetere sempre scambiando il piede.

**Osservazione:** Musica: tempo di  $\frac{4}{4}$ , 128 bpm, ad es. salsa



# Indicazioni

## Mediateca

- Gschwind, Y.J., Pfenninger, B. (2016). Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio. 2ª edizione. Berna: UPI – Ufficio prevenzione infortuni.

## Link

- UPI – Dossier «Prevenire le cadute: può capitare a tutti di cadere»

## «Gambe forti – camminare sicuri»

La campagna nazionale di prevenzione delle cadute «Gambe forti – camminare sicuri» è attiva dal 2016 e, su [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch), offre agli over 50 una piattaforma nazionale che propone corsi e offerte con marchio di qualità nelle vicinanze del proprio domicilio ed esercizi da eseguire a casa. La campagna viene sostenuta da cinque organizzazioni nazionali:

### Partner principali

- UPI – Ufficio prevenzione infortuni
- Pro Senectute Svizzera
- Promozione Salute Svizzera

### Partner specialistici

- Physioswiss
- Lega svizzera contro il reumatismo

### L'obiettivo della campagna

Integrare gli elementi essenziali dell'allenamento per prevenire le cadute nel maggior numero possibile di attività motorie (sia nell'ambito di corsi che con esercizi da eseguire a casa) per persone anziane, affinché si possa migliorare l'autonomia, l'indipendenza e la qualità di vita in età avanzata.

### Il marchio di qualità «camminaresicuri.ch»

Il marchio di qualità [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch) contraddistingue corsi e offerte che dedicano particolare attenzione a un allenamento di prevenzione delle cadute mirato, sistematico e basato sulle evidenze.

## Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu  
bpa  
upi

 **swiss** olympic  
spirit of sport

Per questo tema del mese:

**Gambe forti**

[camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)

## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Consulenza:** Matthias Brunner, capo progetto  
«toolbox – [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)»

### Autori:

Matthias Brunner, insegnante di educazione fisica, coach «Sport safety UPI»; Dave Schneider, capodisciplina escursioni, racchette da neve, Pro Senectute Svizzera (Escursioni, Nordic Walking)

Julia Conzelmann, esperta Sport per gli adulti Svizzera esa, (Pilates, Yoga, Qigong)

Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket (Giochi di rinvio)

Barbara Vanza, team formazione Fitgym Pro Senectute (Danza)

**Redazione:** [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Foto copertina:** UPI

**Video:** Ufficio federale dello Sport UFSP0

**Disegni:** Leo Kühne (Escursioni, Nordic Walking, Giochi di rinvio); Luzi Etter (Pilates, Yoga, Qigong, Danza)

**Layout:** Ufficio federale dello Sport UFSP0

# Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio

## Allenamento dell'equilibrio statico

### Stare in piedi su entrambe le gambe

(possibilità di ampliare la distanza tra i piedi)

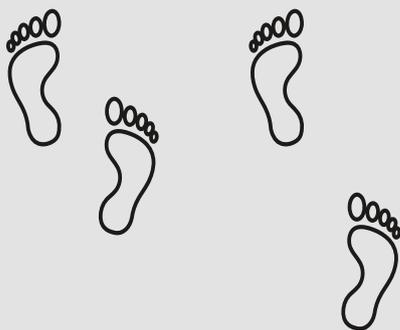
Grado di difficoltà 1



### Semi tandem in piedi

(possibilità di ampliare la distanza tra i piedi)

Grado di difficoltà 2



### Tandem in piedi

Grado di difficoltà 3



### Stare in piedi su una gamba

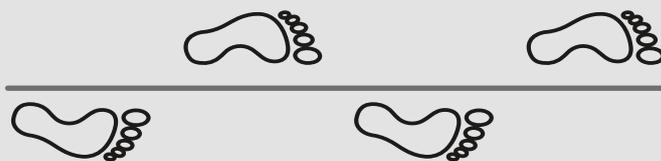
Grado di difficoltà 4



## Allenamento dell'equilibrio dinamico

### Camminata normale

Grado di difficoltà 1



### Camminata stretta

Grado di difficoltà 2



### Camminata tandem

Grado di difficoltà 3



### Camminata a passo incrociato

Grado di difficoltà 4

