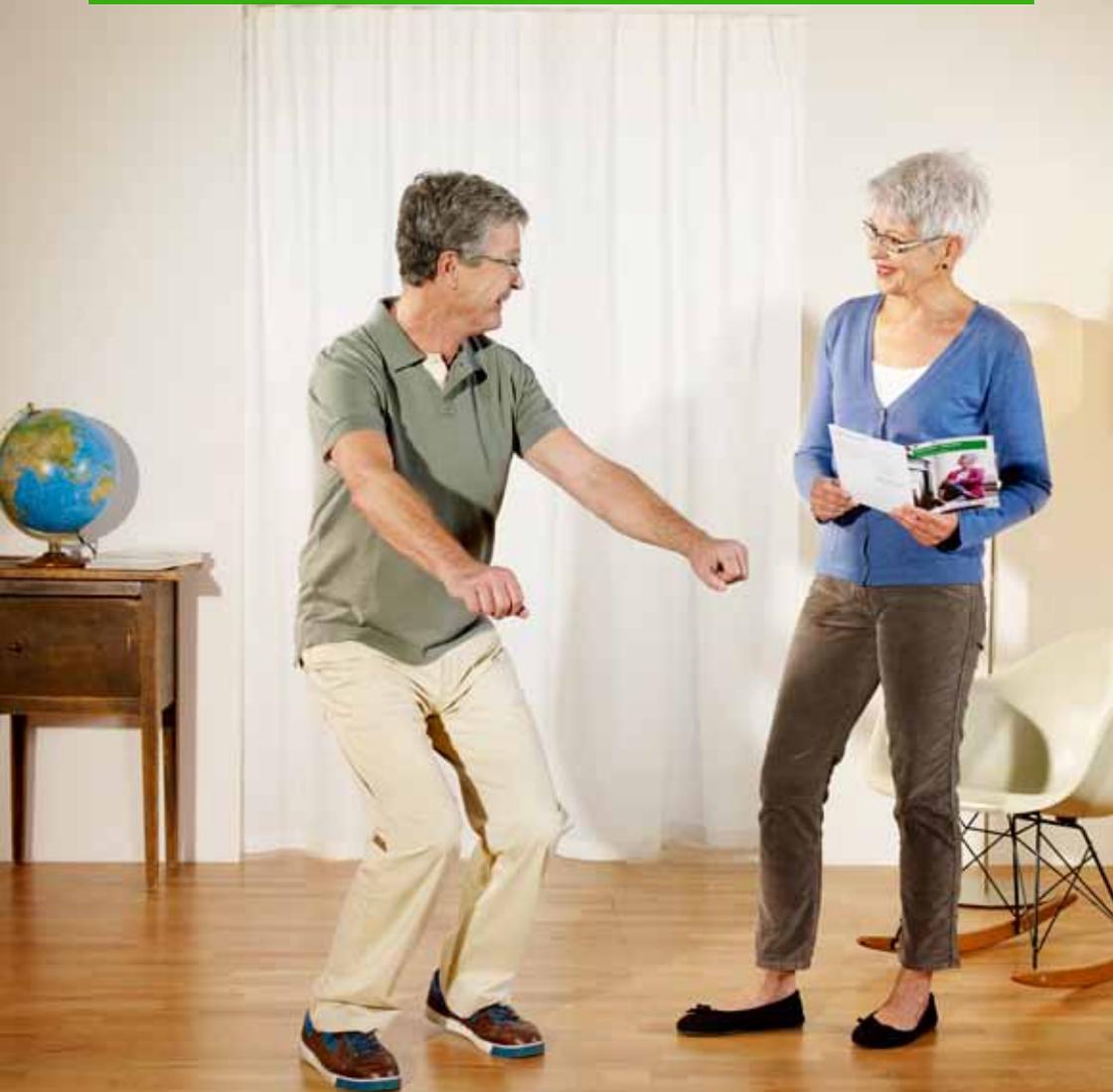


Gambe forti per camminare sicuri

Forza e mobilità con il programma 3×3



Rafforzare le gambe piegando le ginocchia

Per camminare sicuri, salire le scale, portare una borsa della spesa pesante o evitare di cadere quando si inciampa bisogna avere forza nelle gambe.

Allenando la muscolatura delle cosce ne puoi contrastare l'indebolimento naturale.

Per la tua sicurezza comincia con la variante più facile e aumenta progressivamente la difficoltà dell'esercizio, così da rafforzare ulteriormente le gambe.



Allenare l'equilibrio in piedi

Allena il tuo equilibrio per prevenire le cadute. Si parla di equilibrio statico quando lo si riesce a mantenere stando in piedi o seduti, ossia stabilizzando il proprio corpo. L'equilibrio permette di svolgere con sicurezza attività quotidiane (come p. es. sollevare o spostare oggetti, prendere cose da scaffali). Per la tua sicurezza comincia con la variante più facile e aumenta poco per volta la difficoltà dell'esercizio.



Allenare l'equilibrio camminando

Allenare l'equilibrio dinamico aiuta a camminare sicuri su superfici irregolari, serve a bilanciare il corpo in posizione eretta mentre si cammina e dà sicurezza anche dove c'è il pericolo di inciampare o distrarsi. Un modo per allenare l'equilibrio dinamico consiste nel camminare in vario modo svolgendo contemporaneamente esercizi mentali o compiendo in aggiunta movimenti delle braccia.

Per tua maggiore sicurezza comincia con la variante più facile e aumenta poco per volta la difficoltà dell'esercizio.



Esercizi base

Come eseguire l'esercizio base

Divarica le gambe quanto l'ampiezza delle anche, i piedi sono saldi al suolo. Fletti e allunga le gambe mantenendo dritto il busto. Attenzione a non piegare le ginocchia oltre la punta dei piedi.

Esecuzione: 1-3 serie da 8-12 ripetizioni.
(minimo 30 sec. di pausa fra una serie e l'altra)

Come eseguire l'esercizio base

Distanzia leggermente i piedi. Con movimenti precisi delle braccia scrivi a grandi lettere un nome nell'aria. I movimenti delle braccia da sinistra a destra sono il più ampi possibile.

Durata: 4 x 20 secondi con brevi pause intermedie.

Come eseguire l'esercizio base

Cammina su una linea immaginaria sottraendo da 100 sempre 3 cifre (97, 94, 91...). Esegui l'esercizio ad alta voce. Puoi anche scegliere un altro esercizio mentale.

Durata: 4 x 20 fino a 60 secondi con brevi pause intermedie.

Più facile



Usa una sedia
La sedia deve essere stabile!



Tieniti alla sedia.
La sedia deve essere stabile!

Più difficile



Tieniti alla sedia su una gamba sola. La sedia deve essere stabile!

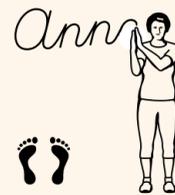


Poggia i piedi su una base instabile (p. es. un asciugamano arrotolato).

Più facile



I piedi alla larghezza delle anche. Tieniti alla sedia e «scrivi» con un braccio solo.

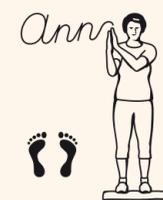


I piedi alla larghezza delle anche. «Scrivi» con tutte e due le braccia.

Più difficile

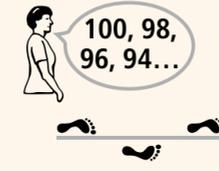


Con i piedi uno dietro all'altro «scrivi» con tutte e due le braccia.

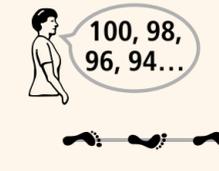


I piedi alla larghezza delle anche. I piedi poggiano su una base instabile.

Più facile



Con passo normale conta 98, 96, 94 ...



Cammina lungo una linea immaginaria contando 98, 96, 94 ...

Più difficile



Cammina a passi incrociati e conta 97, 94, 91 (sempre -3).



Medesimo esercizio in più «scrivi» nell'aria.

Varianti

Programma di esercizi 3x3

3 esercizi 3 volte la settimana

Con gambe forti puoi camminare e organizzare la giornata in maniera autonoma e sicura conservando la tua mobilità. L'indispensabile è avere forza ed equilibrio, fattori che possono essere allenati fino a età avanzata.

Inizia già oggi con il programma di esercizi 3x3. Il vantaggio è che lo puoi eseguire a casa nel corso della giornata scegliendo la variante facile o più difficile in base alle tue capacità.

I più allenati aumentano la difficoltà su una base instabile

I tre consigli più importanti

- Scegli il grado di difficoltà adatto alle tue capacità, comincia con la variante facile e aumenta progressivamente la difficoltà.
- Esegui gli esercizi lentamente in maniera controllata respirando regolarmente.
- Ripeti gli esercizi almeno due volte, meglio ancora 3 volte la settimana.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.005 Salva-anche
- 3.011 Veleni e sostanze chimiche
- 3.012 Apparecchi domestici
- 3.026 Lista di controllo
per la sicurezza in casa
- 3.027 Fuoco e calore

I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: www.upi.ch.

Video con gli esercizi
www.cadute.upi.ch

Partner: Via, www.promotionsante.ch/via



In collaborazione con
i cantoni e l'upi

© upi 2013, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta certificata FSC