



«Sport Basics»

suvaliv

sicurezza nel tempo libero

Suva

Sicurezza nel tempo libero
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 041 419 58 51

Ordinazioni

www.suva.ch/waswo-i

Tel. 041 419 58 51

Fax 041 419 59 17

Opuscolo allegato al video «Sport Basics»

1ª edizione: febbraio 2011, 8000 copie

Codice

88255.i

«Sport Basics»

Buona condizione fisica

Alcune ricerche dimostrano che la buona condizione fisica riduce sensibilmente il rischio di subire infortuni durante lo svolgimento di un'attività sportiva e che costituisce la premessa essenziale per una tecnica efficace. Per questo motivo la Suva ha elaborato un programma di prevenzione in collaborazione con la dottoressa Kerstin Warnke, specialista in chirurgia ortopedica e medicina dello sport (SSMS). Il programma prevede sei esercizi di base («Basics») e quattro esercizi supplementari con un livello di difficoltà maggiore («Basics Plus»). Nelle pagine seguenti illustriamo brevemente gli aspetti salienti relativi a «Sport Basics».

A chi è destinato «Sport Basics»?

In primo luogo, il programma è concepito per tutte le persone di età compresa tra i 10 e i 70 anni che praticano gli sport della palla a livello dilettantistico o agonistico. Per chi svolge attività agonistica, gli esercizi permettono di verificare se la forza è adeguatamente sviluppata. Gli esercizi possono essere svolti da chiunque desideri migliorare la propria forma fisica.

Che cosa prevede «Basics Plus»?

I quattro esercizi di «Basics Plus» hanno una difficoltà maggiore. Chi riesce a svolgere senza difficoltà gli esercizi di base può passare a quelli più complessi di «Basics Plus» per allenare diverse regioni anatomiche contemporaneamente, ad esempio il dorso e le spalle.

Qual è la novità del programma «Sport Basics»?

La novità di questi esercizi consiste nel fatto che sono concepiti per intervenire sui deficit spesso all'origine degli infortuni subiti da chi pratica gli sport della palla. Ad esempio, le lesioni a carico dell'articolazione del piede o del ginocchio sono spesso causate da un'instabilità funzionale pregressa dell'asse della gamba. Se a questa instabilità si aggiunge un fattore esterno – un fallo, un'entrata dura, una buca nel terreno – l'infortunio è in genere inevitabile. In molti atleti che praticano uno sport della palla, la scarsa tonicità dei muscoli profondi dell'addome, fondamentali per la stabilità, provoca disturbi alla schiena.

Perché questi esercizi?

Gli esercizi aiutano a prevenire le lesioni più frequenti negli sport della palla e nell'unihockey: al primo posto si trovano le lesioni all'articolazione del piede e ai legamenti del ginocchio, subito seguite da quelle a danno del dorso e delle spalle. Proponiamo quindi un allenamento ad hoc composto da 6 esercizi che mirano in primo luogo al rafforzamento e alla stabilizzazione delle zone più deboli. Gli esercizi servono non solo a prevenire le lesioni ma anche a migliorare o mantenere la forma fisica. Gli esercizi si possono eseguire facilmente anche a casa propria.

Quanto tempo richiede il programma?

Una volta acquisita una certa familiarità con gli esercizi, bastano circa 10 minuti per svolgerli. Gli esercizi possono essere integrati nel programma di riscaldamento, evitando così di prolungare inutilmente la seduta di allenamento.

Nota

Il presente opuscolo costituisce una guida sintetica agli esercizi. Nel video (DVD 373.d/f/i) il programma è illustrato e commentato passo per passo. I DVD si possono ordinare gratuitamente al Servizio clienti della Suva (www.suva.ch/waswo-i, fax 041 419 59 17, tel. 041 419 58 51).

Principi validi per tutti gli esercizi

1. Contrarre i muscoli

Prima di iniziare l'esercizio occorre contrarre i muscoli e mantenere la contrazione per l'intera durata:

- tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale e la testa
- le donne contraggono muscoli del pavimento pelvico come se dovessero andare urgentemente in bagno
- gli uomini sollevano lo scroto
- per mantenere la contrazione respirare normalmente (respirazione apicale, non con il diaframma). Espirare di norma quando lo sforzo è massimo; inspirare nel ritornare alla posizione iniziale.

2. Esecuzione degli esercizi

Eseguire gli esercizi lentamente, in modo controllato e senza compiere movimenti bruschi.

«Basics»

Esercizio 1

Stabilizzazione della parte anteriore del tronco

Sdraiarsi sulla schiena con i piedi aderenti al suolo. I piedi e le ginocchia sono divaricati alla larghezza del bacino. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Spingere il petto in fuori, sollevarsi dalla posizione sdraiata a quella seduta. Espirare nel compiere il movimento.
- Inspirando, ritornare alla posizione iniziale.
- Mantenere i muscoli contratti durante tutto il movimento.
- Ripetere 10 volte.

Per aumentare il livello di difficoltà, tenere uniti i piedi e le ginocchia

Esercizio 1



«Basics»

Esercizio 2

Stabilizzazione della parte posteriore del tronco

Sdraiarsi sulla pancia, appoggiare la punta dei piedi al suolo, contrarre gli addominali, il pavimento pelvico e i glutei. Piegare le braccia ad angolo retto, in modo che gli avambracci siano paralleli al busto. La testa forma il naturale prolungamento della colonna vertebrale.

- Espirando, alzare il busto lentamente (senza compiere movimenti bruschi). Non inarcare la schiena. Non rovesciare la testa all'indietro.
- Inspirando, ritornare alla posizione iniziale senza però appoggiarsi completamente al suolo.
- Ripetere 10 volte.

Per aumentare il livello di difficoltà, tenere uniti i piedi e le ginocchia.

Esercizio 2



«Basics»

Esercizio 3

Stabilizzazione laterale del tronco

Sdraiarsi sul fianco, puntellarsi sul braccio appoggiato al suolo; il gomito è in linea con la spalla. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Sollevare il corpo lateralmente facendo leva sull'avambraccio e mantenere la posizione con gli addominali e il pavimento pelvico contratti. La testa forma il naturale prolungamento della colonna vertebrale. Inspirare ed espirare normalmente. Attenzione a non piegare la spalla. Dopo 20 secondi ritornare alla posizione iniziale e cambiare lato.
- Ripetere 10 volte (per ciascun lato).

Per aumentare il livello di difficoltà: alzarsi e abbassarsi senza toccare il suolo. Oppure: alzare 10 volte la gamba superiore in appoggio laterale.

Esercizio 3



«Basics»

Esercizio 4

Stabilizzazione dell'asse delle gambe / irrobustimento della muscolatura delle cosce

Piedi paralleli e divaricati alla larghezza del bacino. Flettere leggermente in avanti il busto. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Inspirare e piegare lentamente le ginocchia fino a 90° abbassando e arretrando il sedere. Le ginocchia restano stabili e rivolte in avanti. Non inarcare o incurvare la schiena.
- Ritornare alla posizione iniziale espirando.
- Ripetere 10 volte.

Esercizio 4



«Basics»

Esercizio 5

Stabilizzazione dell'asse delle gambe / salti laterali su una gamba

Le mani sui fianchi, posizionarsi lungo una linea in appoggio sulla gamba destra. Piegare la sinistra all'indietro (a non più di 90°). Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Espirare e fare un balzo laterale. Una volta atterrati in modo stabile sulla gamba destra, inspirare cercando di non vacillare. Il ginocchio è rivolto in avanti.
- Espirando, fare un balzo sul lato opposto.
- Ripetere 10 volte per gamba.

Esercizio 5



«Basics»

Esercizio 6 – per calcio e unihockey

Stabilizzazione del bacino / irrobustimento della muscolatura delle cosce

Sdraiarsi sulla schiena con le mani incrociate dietro il capo. Piegare le gambe mantenendo ginocchia e piedi divaricati alla larghezza del bacino. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Espirando, spingere il bacino verso l'alto finché il busto e le gambe formano una linea retta. Non inarcare la schiena.
- Inspirando, abbassare il bacino senza toccare il pavimento.
- Ripetere 10 volte.

Per aumentare il livello di difficoltà: unire ginocchia e piedi o allungare una gamba e mantenerla orizzontale.

Esercizio 6



«Basics»

Esercizio 6 – per pallavolo, pallamano, pallacanestro e per tutti coloro che vogliono restare in forma

Stabilizzazione e allineamento delle spalle

Legare un'estremità del Thera-Band a un oggetto fisso ad altezza dei gomiti. Piegare leggermente le ginocchia, afferrare il Thera-Band con la mano destra e tenerlo teso, mantenendo la parte superiore del braccio aderente al corpo e l'avambraccio piegato ad angolo retto. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico e immaginarsi di muovere la scapola verso il gluteo controlaterale.

- Con la mano destra, tirare l'elastico verso l'esterno. Ripetere 10 volte.
- Ruotare di 180° e tirare il Thera-Band verso l'interno per altre 10 volte.
- Cambiare lato.

Per aumentare lo sforzo: tenere il braccio orizzontale rispetto alla spalla e a 90° rispetto al corpo e tirare il Thera-Band verso l'esterno.

Esercizio 6



«Basics Plus»

Esercizio 1

Stabilizzazione di tronco / bacino, asse delle gambe e spalle

Afferrare la palla con entrambe le mani. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico. Stare in appoggio sulla gamba destra, leggermente flessa, con il ginocchio in avanti in linea con la punta dei piedi.

- Piegarre il corpo in avanti formando una linea retta dalla testa ai piedi.
Non inarcare la schiena.
- Contare fino a 10.
- Cambiare gamba di appoggio.

Per aumentare il grado di difficoltà: far rimbalzare la palla per 10 volte.

Esercizio 1



«Basics Plus»

Esercizio 2

Stabilizzazione laterale del tronco e della spalla

Sdraiarsi sul fianco, gomito in linea con la spalla. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- In appoggio laterale sull'avambraccio. Il corpo forma una linea retta.
- Ruotare la spalla superiore verso il basso infilando il braccio sotto il busto. Espirare durante la rotazione e mantenere il corpo allineato. Non inarcare la schiena e mantenere stabile la spalla.
- Inspirando, tornare nella posizione iniziale.
- Ripetere 10 volte e cambiare lato.

Esercizio 2



«Basics Plus»

Esercizio 3

Stabilizzazione del tronco e dell'asse delle gambe

In ginocchio, portare la gamba destra in avanti, ad angolo retto rispetto al corpo. Tenere la schiena diritta e fare attenzione a posizionare l'asse della gamba in avanti. Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Espirando, sollevare lentamente il corpo in appoggio sulla gamba destra.
- Inspirando, ritornare nella posizione iniziale senza toccare il suolo.
Mantenere stabile il tronco.
- Ripetere 10 volte e cambiare lato.

Esercizio 3



«Basics Plus»

Esercizio 4 – per calcio e unihockey

Stabilizzazione del tronco (rotazione) e dell'asse della gamba

Afferrare la palla con entrambe le mani. Piegare la gamba destra in avanti, ad angolo retto rispetto al corpo. Schiena diritta e il petto in fuori.

Contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Spingere il busto verso l'alto. Tenere le braccia orizzontali ed espirando ruotare il busto verso sinistra. Non sollevare le spalle. Mantenere la contrazione muscolare e tenere stabile l'asse della gamba.
- Inspirando, tornare nella posizione iniziale.
- Ripetere 10 volte e cambiare lato.

Esercizio 4



«Basics Plus»

Esercizio 4 – per pallavolo, pallamano, pallacanestro **Stabilizzazione del tronco e rotazione della spalla**

In piedi, posizionare il piede sinistro in avanti sul Thera-Band. Piegare leggermente il ginocchio. Afferrare l'elastico con la mano destra e contrarre gli addominali e il pavimento pelvico.

- Mentre si inspira, tirare l'elastico in diagonale verso l'esterno.
- Mentre si espira, ritornare lentamente alla posizione iniziale.
Immaginarsi che la scapola compia un movimento in direzione del gluteo controlaterale. Il tronco rimane sempre stabile. Non inarcare la schiena.
- Ripetere 10 volte e cambiare lato.

Esercizio 4



Il modello Suva

I quattro pilastri della Suva

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali. L'equa composizione nel Consiglio di amministrazione di rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione consente di trovare soluzioni ampiamente condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva vanno a beneficio degli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non riceve sussidi.