



# Esercizi per migliorare l'equilibrio

Migliorare la forza e l'equilibrio con il footbag

**suva**

**Suva**

Sicurezza nel tempo libero  
Casella postale, 6002 Lucerna

**Informazioni**

Tel. 041 419 58 51

**Ordinazioni**

[www.suva.ch/88263.i](http://www.suva.ch/88263.i)  
[servizio.clienti@suva.ch](mailto:servizio.clienti@suva.ch)

**Titolo**

Esercizi per migliorare l'equilibrio

Stampato in Svizzera

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.

Prima edizione: gennaio 2012

**Codice**

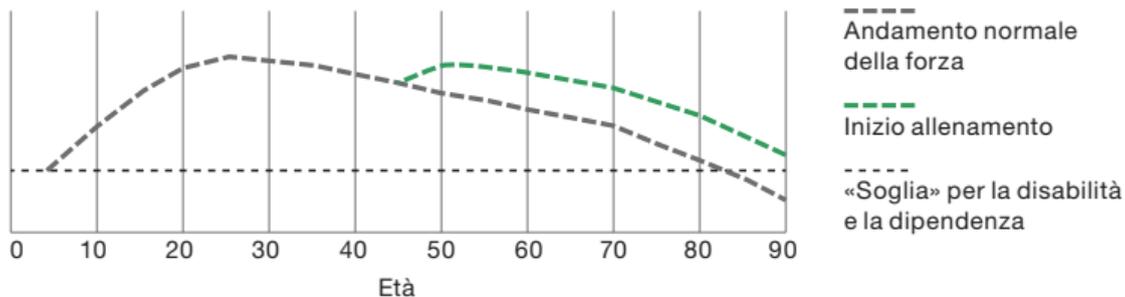
88263.i

Il progresso tecnico del secolo scorso ha reso la nostra vita quotidiana più facile. Oggi la necessità di svolgere lavori fisici pesanti si è drasticamente ridotta e trascorriamo sempre più tempo seduti. Questo sviluppo non è privo di conseguenze: il 60 per cento della popolazione svizzera si muove troppo poco.

Praticare regolarmente attività fisica, invece, aumenta le nostre prestazioni, ci rende più sani e soddisfatti e inoltre abbassa il rischio di infortunio. Molto spesso, infatti, gli infortuni sono riconducibili alla carenza di movimento che, tra l'altro, si ripercuote in maniera negativa sul tono muscolare e sull'equilibrio.

Già a partire dai 30 anni di età, la forza muscolare, e quindi anche l'equilibrio, si riduce progressivamente (vedi l'illustrazione). Chi però allena la forza e l'equilibrio con regolarità può rallentare questo processo naturale. È importante mantenere forza ed equilibrio fino all'età avanzata, sia a scopo preventivo, sia per favorire una riabilitazione più rapida dopo un infortunio.

#### Andamento della forza/soglia della forza



# Svolgere con regolarità gli esercizi

Se svolti regolarmente, gli esercizi migliorano la forza muscolare delle gambe e l'equilibrio. Di conseguenza è più facile controllare l'equilibrio ed evitare di cadere quando si scivola o si inciampa.

Gli esercizi possono essere eseguiti a casa o sul posto di lavoro senza grande sforzo. Perché il programma dia un risultato duraturo, fatelo diventare un appuntamento fisso nella vostra giornata.

Gli esercizi per migliorare l'equilibrio sono presentati passo dopo passo anche su [www.youtube.com/suvasvizzer](http://www.youtube.com/suvasvizzer) e nella app «footbag». La app è disponibile gratuitamente nell'App Store e nell'Android Market alla voce «footbag».

### **Variazioni con le braccia**

Potete aumentare il livello di difficoltà dell'esercizio incrociando le braccia dietro la schiena oppure portando le mani dietro la testa.



### **Posizione iniziale con gamba in avanti**

Gambe divaricate alla larghezza del bacino, portare una gamba in avanti. Sollevare il tallone posteriore in modo da appoggiare tutto il peso sulla gamba che si trova in avanti.



### **Posizione di tandem**

Stare in piedi su una linea dritta.  
Il tallone è poggiato davanti alla punta dell'altro piede.

### **Camminare in tandem**

Camminare su una linea dritta.  
Il tallone viene di volta in volta appoggiato davanti alla punta dell'altro piede.



## Esercizi in coppia

Gli esercizi idonei a essere eseguiti in coppia sono contrassegnati con questo simbolo:



## Aumentare il grado di difficoltà

Cercare di svolgere gli esercizi anche ad occhi chiusi.

## Con quale frequenza?

- La frequenza ottimale è 3–5 volte la settimana
- 3–4 variazioni per ogni esercizio (la sequenza delle variazioni corrisponde all'aumento del livello di difficoltà: variazione 1 = esercizio facile, variazione 2 = livello di difficoltà più alto, ecc.)
- Per lato: 2 volte per 30 secondi oppure da 10 a 15 ripetizioni

Esercizio 1

# Migliorare l'equilibrio statico

## Esercizio 1



### **Variazione 1**

- Posizione di tandem con la pallina sul piede davanti
- Restare fermi in piedi



## **Variazione 2**

- Posizione di tandem con la pallina sulla testa
- Mettersi sulla punta dei piedi, mantenere questa posizione per 30 secondi

## Esercizio 1



### **Variazione 3**

- In equilibrio su una gamba sola con la pallina sul piede sollevato
- Mantenere questa posizione per 30 secondi



#### **Variazione 4**

- In equilibrio su una gamba sola tenere la pallina sul piede sollevato
- Sollevarsi lentamente sulla punta del piede
- Mantenere questa posizione per 30 secondi

# Esercizio 1

## Variazione 5

- In equilibrio su una gamba sola con la pallina sul piede sollevato
- Sollevare il piede fino a riuscire ad afferrare la pallina, mantenendo la schiena dritta
- Raddrizzare brevemente il busto, poi riposizionare la pallina sul piede e tornare alla posizione di partenza





## **Variazione 6**

- In equilibrio su una gamba sola con il footbag sul piede sollevato
- Lanciare la pallina in alto con il piede e afferrarla con la mano
- Appoggiare la pallina sul piede sollevato e tornare alla posizione di partenza





## **Variazione 7**

- In equilibrio su una gamba sola con la pallina sul piede sollevato
- Lanciare la pallina in alto con il piede e afferrarla con la mano
- Lanciare 10–15 volte la pallina sotto la gamba piegata



Esercizio 2

## Migliorare l'equilibrio dinamico

## Esercizio 2

### **Variazione 1**

- Posizione di tandem con la pallina sul piede davanti
- Camminando in tandem, muovere cinque passi in avanti e quindi cinque passi all'indietro



## **Variazione 2**

- Camminare in tandem con la pallina sulla testa
- Muovere cinque passi in avanti, dopo ogni passo sollevare i talloni fino

- a mettersi sulla punta dei piedi
- Ripetere facendo cinque passi all'indietro



## Esercizio 2

### Variazione 3

- Camminare in tandem, ogni due passi sollevare la pallina con il piede davanti fino ad afferrarla piegando la schiena senza inarcarla.

- Rimettersi dritto, riappoggiare la pallina sul piede e proseguire

Cinque ripetizioni per lato





#### **Variazione 4**

- Camminare in tandem, ogni due passi lanciare in alto la pallina con il piede davanti e afferrarla con la mano
  - Riappoggiare la pallina sul piede e proseguire
- Cinque ripetizioni per lato



Esercizio 3

## Migliorare la forza delle gambe

## Variazione 1

- Con la pallina sulla testa, flettere le ginocchia come per mettersi seduti
- Mantenere diritta la schiena, le ginocchia restano dietro la punta dei piedi
- Tornare nella posizione sulla punta dei piedi



## Esercizio 3



### **Variazione 2**

- Tenere la pallina sulla testa e piegare le ginocchia
- Mettersi sulla punta dei piedi, lanciare con una mano la pallina
- Tornare nella posizione con le ginocchia piegate
- in alto e afferrarla con l'altra mano
- Tornare nella posizione con le ginocchia piegate



### **Variazione 3**

- Portare un piede in avanti con la pallina sulla testa
- Piegarle le ginocchia a 90° (i talloni restano appoggiati a terra)
- Sollevarsi sulla punta dei piedi
- Eseguire l'esercizio lentamente e in modo fluido



## Esercizio 3



### **Variazione 4**

- Portare un piede in avanti con la pallina in mano
- Piegarle le ginocchia a 90° e sollevarsi sulla punta dei piedi
- Lanciare la pallina in alto, afferrarla con l'altra mano e tornare alla posizione di partenza



## Variazione 5

- Appoggiare il piede su una sedia, la pallina è sulla testa
- Muovere i fianchi verso il basso (piegare il ginocchio davanti fino a 90°,



- il ginocchio resta dietro la punta del piede)
- Tornare nella posizione di partenza e sollevarsi sulla punta dei piedi

## 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: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio della Suva. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.