

suva



Esercizi per migliorare l'equilibrio

Migliorare la forza e l'equilibrio con il footbag

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 058 411 12 12

servizio.clienti@suva.ch

Titolo

Esercizi per migliorare l'equilibrio

Stampato in Svizzera

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

Edizione: gennaio 2012

Edizione rivista e aggiornata: settembre 2021

Codice

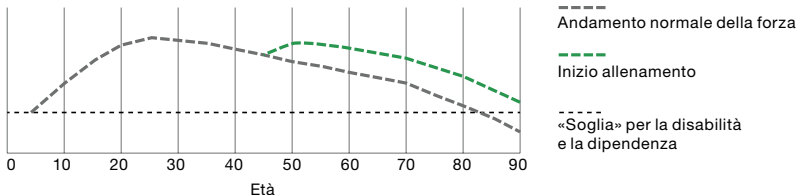
88263.i

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.

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.



Affondo

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



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 a 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 il footbag sul piede davanti
- Restare fermi in piedi



Variazione 2

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

Esercizio 1



Variazione 3

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



Variazione 4

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

Esercizio 1

Variazione 5

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





Variazione 6

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





Variazione 7

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



Esercizio 2

Migliorare l'equilibrio dinamico

Esercizio 2

Variazione 1

- Posizione di tandem con il footbag sul piede davanti
- Camminando in tandem, fare cinque passi in avanti e quindi cinque passi all'indietro



Variazione 2

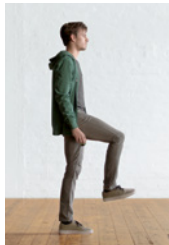
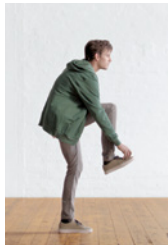
- Camminare in tandem con il footbag sulla testa
- Compiere cinque passi in avanti, dopo ogni passo sollevare i talloni fino a mettersi sulla punta dei piedi
- Ripetere facendo cinque passi all'indietro



Esercizio 2

Variazione 3

- Camminare in tandem, ogni due passi sollevare il footbag con il piede davanti fino ad afferrarlo piegando la schiena senza inarcarla
 - Raddrizzarsi, riappoggiare il footbag sul piede e proseguire
- Eseguire cinque ripetizioni per lato



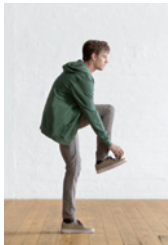
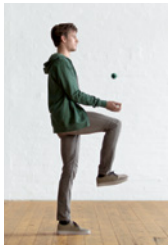


Variazione 4

- Camminare in tandem, ogni due passi lanciare in alto il footbag con il piede davanti e afferrarlo con la mano

- Riappoggiare il footbag sul piede e proseguire

Eseguire cinque ripetizioni per lato

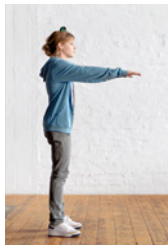
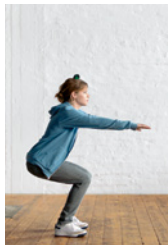
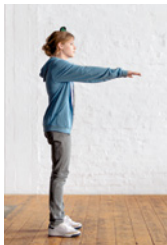


Esercizio 3

Migliorare la forza delle gambe

Variazione 1

- Con il footbag sulla testa, flettere le ginocchia come per mettersi seduti
- Mantenere diritta la schiena, le ginocchia restano dietro la punta dei piedi
- Mettersi in punta di piedi e tornare alla posizione di partenza



Esercizio 3



Variazione 2

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



Variazione 3

- Portare un piede in avanti con il footbag 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

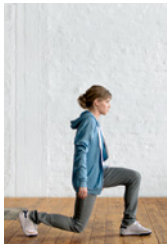


Esercizio 3



Variazione 4

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



Variazione 5

- Appoggiare il piede su una sedia, il footbag 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



La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.



Le eccedenze della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.



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.



La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.