

Istruzioni per l'esercizio

Livello mentale

In sintonia: grazie agli esercizi combinati puoi allenare corpo e mente e aumentare così l'efficacia.

Gambe forti

camminaresicuri.ch

Livello d'allenamento mentale

I movimenti quotidiani come il camminare richiedono una stretta interazione tra corpo e mente. Per avanzare, oltre alle funzioni motorie e sensoriali occorrono anche prestazioni mentali. Contrasta la riduzione fisiologica di queste prestazioni dovuta all'età con un allenamento combinato.

Allenamento corretto in tutta facilità

Consiglio #1

In due è più divertente e si può facilmente verificare la corretta sequenza di passi.

Consiglio #2

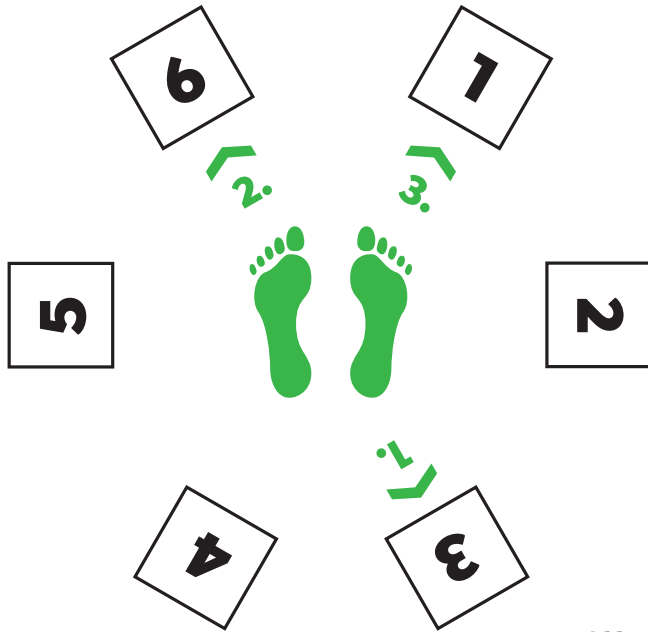
L'allenamento deve essere una sfida mentale: scegli l'esercizio con un livello di difficoltà adatto a te.

Consiglio #3

Vuoi fare di più? Nei nostri corsi ti attendono tutta una serie di esercizi per la forma mentale.

**» Raccomandazione d'allenamento
Allenati 2-3 volte a settimana per
10 minuti.**

Esercizio 1: tieni a mente i numeri

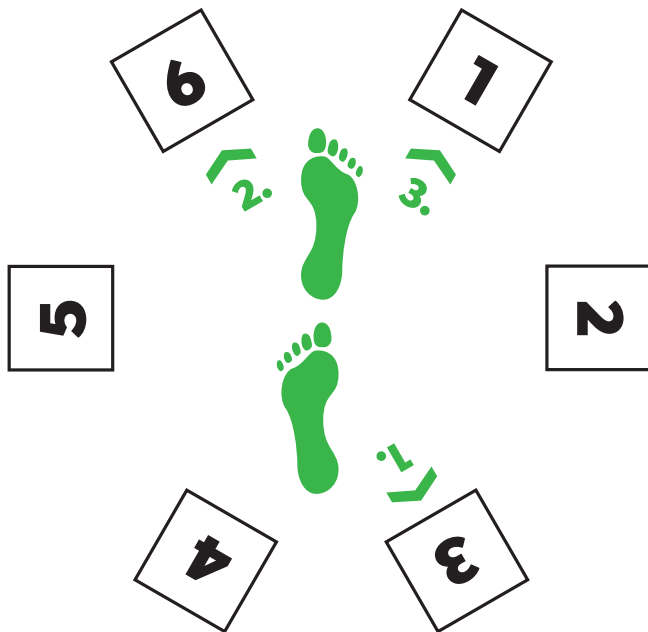


Attenzione: le carte dovrebbero essere disposte a distanza di ca. 60 cm dai piedi, per evitare il rischio di scivolamento.

Livello A

- Disponi le carte numerate da 1 a 6 (come mostrato dall'immagine) e stai in piedi in mezzo al cerchio.
- Quindi gira il disco e genera una sequenza numerica casuale di tre numeri. Per ogni numero che esce muovi uno dei piedi in direzione del numero e picchietta la punta del piede sul pavimento davanti al numero. Per i numeri disposti alla tua destra usa il piede destro, per i numeri a sinistra il piede sinistro.
- Ripeti tre volte per ogni sequenza di numeri.
- Quindi gira nuovamente il disco e ripeti il tutto per tre volte.

Esercizio 1: tieni a mente i numeri

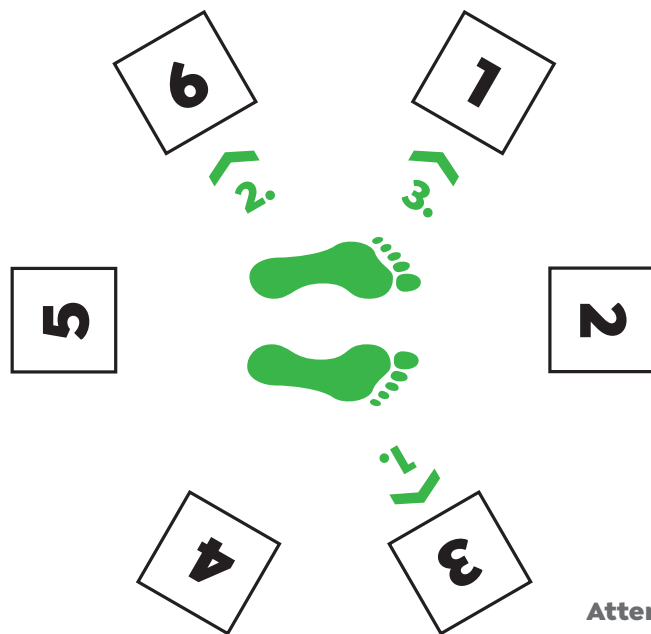


Attenzione: le carte dovrebbero essere disposte a distanza di ca. 60 cm dai piedi, per evitare il rischio di scivolamento.

Livello B

- Ripeti tutta la sequenza del livello A, modificando solo la posizione di partenza e posiziona i piedi uno dietro l'altro nel tandem in piedi.
- In aggiunta, ogni volta che picchietti i piedi puoi battere una volta le mani.

Esercizio 1: tieni a mente i numeri



Attenzione: le carte dovrebbero essere disposte a distanza di ca. 60 cm dai piedi, per evitare il rischio di scivolamento.

Livello C

- Dopo avere ripetuto tre volte la stessa sequenza di numeri girati di 90 gradi. Le carte con i numeri non vengono spostate. Adesso il gioco ricomincia da capo.
- Ripeti l'esercizio fino ritrovarti nuovamente nella posizione di partenza, quindi dopo avere compiuto un giro completo.

Altre varianti più difficili

- Disponi le carte in modo casuale.
- «Picchietta» la sequenza di numeri al contrario.
- Estendi la sequenza di numeri a 4, 5 o 6 numeri.

Training di gruppo

Ti manca la motivazione? Allora perché non fare nuove conoscenze allenandoti in un gruppo e vincendo la pigrizia con altre persone interessate?

www.camminaresicuri.ch/corsi



Partner principali:

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME



Promozione Salute
Svizzera

Partner tecnici:



Lega svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute

physio
swiss

evs
ase
ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

Gambe forti

camminaresicuri.ch