



Esercizi di equilibrio mentre camminate

Un equilibrio bene allenato mentre si cammina può ad esempio aiutarvi a muovervi con sicurezza su superfici non piane. È necessario per riequilibrare la posizione eretta del corpo quando camminate e vi dà sicurezza nelle situazioni di ostacoli o distrazioni.

Iniziate con la variante d'esercizio più facile, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.



Esercizio 7
Camminare sul posto muovendo le braccia



Esercizio 8
Camminare nel quadrato



Esercizio 9
Camminare su una linea e contare alla rovescia ad alta voce



Esercizio 7

Camminare sul posto muovendo le braccia



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta e comoda, con i piedi alla larghezza del bacino. Marciate sul posto sollevando i piedi da terra. Allungate le braccia dopo ogni due passi, alternativamente in avanti, verso l'alto e lateralmente. Eseguite il movimento in modo fluido. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20-60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Versione più semplice

Marciate sul posto sollevando i piedi solo di poco. Seguendo il ritmo di marcia, battete le mani o la parte laterale delle cosce.

Versione più difficile

Marciate sul posto sollevando il più possibile i piedi da terra. Muovete le braccia come segue: (1) entrambe le braccia in avanti, (2) braccio sinistro verso l'alto, braccio destro in avanti, (3) braccio sinistro lateralmente, braccio destro verso l'alto, (4) braccio sinistro in avanti, braccio destro lateralmente ecc. Eseguite il movimento in modo fluido.



Esercizio 8

Camminare nel quadrato



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta, con i piedi paralleli. Fate 3 grandi passi in avanti, riallineando poi nuovamente i piedi al 4° passo. Quindi fate 4 passi verso destra (al secondo incrociando le gambe, al 4° chiudete), poi 4 passi all'indietro incrociando le gambe, e infine di nuovo 4 passi verso sinistra, così da disegnare un grande quadrato. Guardate sempre in avanti. Mentre andate in avanti o indietro allungate le braccia verso l'alto, e nei due spostamenti laterali, lateralmente.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20–60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Versione più semplice

Mettetevi in piedi in posizione eretta con i piedi paralleli. Fate 3 piccoli passi in avanti, riallineando poi nuovamente i piedi al 4° passo. Quindi, fate dei passi scivolati verso destra, 4 piccoli passi all'indietro, e altri passi scivolati verso sinistra. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20–60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Versione più difficile

Percorrete il quadrato in modo da piegare il più possibile le ginocchia nel movimento in avanti o all'indietro. Durante l'affondo sollevate le braccia verso l'alto e abbassatele quando riallineate di nuovo i piedi. Eseguite i movimenti laterali a destra e sinistra sulle punte dei piedi, incrociando le gambe e sollevando le braccia verso l'alto.



Esercizio 9

Camminare su una linea e contare alla rovescia ad alta voce



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Camminate a piccoli passi in avanti seguendo una linea immaginaria e contando a voce alta alla rovescia a partire da 100 e sottraendo sempre 3. Cioè: 100, 97, 94 ecc. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20-60 secondi, inserendo una piccola pausa tra un esercizio e l'altro.

Versione più semplice

Camminate a passo normale in avanti su una linea immaginaria e contate a voce alta alla rovescia a partire da 100, ma sottraendo sempre 2. Cioè: 100, 98, 96 ecc.

Versione più difficile

Camminate in avanti su una linea immaginaria, allungando le braccia in avanti con i palmi della mano posati uno sull'altro. Mentre camminate, muovete le braccia da sinistra a destra, contando a voce alta alla rovescia a partire da 100 e sottraendo sempre 3. Cioè: 100, 97, 94 ecc. In alternativa, camminate in punta di piedi.