



Esercizi di forza

La forza nelle gambe vi serve per camminare con sicurezza, salire le scale, portare una borsa pesante della spesa oppure per aiutarvi a cadere bene se doveste inciampare.

Dei 3 esercizi scegliete la variante più facile, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.



Esercizio 1
Affondo



Esercizio 2
Stare sulle punte dei piedi



Esercizio 3
Sollevare le punte dei piedi



Esercizio 1

Affondo



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, quindi fate un passo in avanti, portando il peso soprattutto sulla gamba che sta davanti. Piegate entrambe le ginocchia (al massimo fino a 90°) e poi allungate nuovamente le gambe, facendo attenzione a mantenere il busto sempre in posizione eretta. Mentre piegate il ginocchio potete sollevare il tallone della gamba che sta dietro. Ripetete l'esercizio 8-12 volte. Svolgete da 1 a 3 sequenze per ogni gamba, alternandole dopo ogni sequenza.

Versione più semplice

Eseguite un breve affondo piegando meno le ginocchia.

Versione più difficile

Effettuate l'affondo con un movimento fluido e alternando il piede sinistro a quello destro. Iniziate appoggiando il piede destro in avanti, piegate le ginocchia, allungate nuovamente le gambe e riallineate il piede destro al sinistro. Quindi, portate in avanti il piede sinistro e piegate le ginocchia.



Esercizio 2

Stare sulle punte dei piedi



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, quindi piegate leggermente le ginocchia mantenendo il busto in posizione eretta. Dopodiché, mettetevi in punta di piedi sollevando i talloni, e alzando contemporaneamente le braccia. Poi, abbassate di nuovo lentamente i talloni e le braccia. Ripetete l'esercizio 8-12 volte. Svolgete da 1 a 3 sequenze, con una pausa di 30 secondi tra una sequenza e l'altra.

Versione più semplice

Apoggiatevi a una parete, un tavolo o allo schienale di una sedia mentre svolgete l'esercizio. L'esercizio può essere eseguito anche da seduti, sollevando entrambi i talloni contemporaneamente, oppure alternandoli ed esercitando una leggera contropressione con la mano sul ginocchio.

Versione più difficile

Mettetevi in piedi su una gamba e andate sulla punta delle dita, sollevando contemporaneamente le braccia. Per sicurezza potete appoggiarvi, per esempio a una parete.

Mantenete la posizione su una o due gambe il più a lungo possibile, tenendovi in equilibrio.



Esercizio 3

Solleverare le punte dei piedi



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, dopodiché appoggiate il piede destro leggermente davanti, piegando appena il ginocchio. Nel fare questo, mantenete il busto in posizione eretta. Quindi sollevate e abbassate il piede che si trova davanti, tenendo il tallone a terra. Con le braccia allungate in avanti (i palmi delle mani rivolti verso l'alto) aprite e chiudete le mani contemporaneamente al sollevamento del piede che si trova davanti. Ripetete il tutto con il piede sinistro, per 8-12 volte. Svolgete da 1 a 3 sequenze, con una pausa di 30 secondi tra una sequenza e l'altra.

Versione più semplice

Eseguite l'esercizio da seduti. Sollevate e abbassate il piede davanti, alternando il piede destro a quello sinistro. Con le braccia allungate in avanti (i palmi delle mani rivolti verso l'alto) aprite e chiudete le mani in modo sincronizzato al movimento del piede che si trova davanti.

Versione più difficile

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, sollevando e abbassando entrambi i piedi, senza alzare i talloni da terra. Con le braccia allungate in avanti (i palmi delle mani rivolti verso l'alto) aprite e chiudete le mani in modo sincronizzato al movimento del piede che si trova davanti.