

Livello d'allenamento

leggero

Tutti possono allenarsi

Inizia con sessioni d'allenamento dolce che riesci a svolgere senza problemi anche in presenza di limitazioni di movimento.



Gambe forti

camminaresicuri.ch

Partner principali:

camminaresicuri.ch/leggero

**bfa
bpa
upi**

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Promozione Salute
Svizzera

Partner tecnici:

**physio
swiss**


Lega svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute

Allenarsi conviene

Mantieni l'equilibrio: nella terza età massa muscolare e capacità di equilibrio diminuiscono, e il rischio di cadere aumenta. Un allenamento fisico e mentale costituisce una buona prevenzione. Sosteniamo programmi di esercizi di diversi livelli: scegli quello più adatto a te e inizia subito.



Livello d'allenamento **leggero**

Tutto sta nel cominciare: inizia con sessioni d'allenamento dolce che riesci a svolgere senza problemi anche in presenza di limitazioni di movimento.

Livello d'allenamento **standard**

Passo dopo passo: esegui prima gli esercizi più semplici per poi man mano aumentare il grado di difficoltà.

Livello d'allenamento **plus**

Adesso si fa sul serio: se sei già allenato puoi eseguire gli esercizi su una base instabile.

Livello d'allenamento **mentale**

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

Livello d'allenamento leggero

Tutto sta nel cominciare

Alcuni movimenti sono limitati? Ti senti debole? Intervenire è possibile: con le nostre sessioni d'allenamento aumenti la tua massa muscolare e nel contempo la forza e l'equilibrio, anche dopo un'operazione o una malattia prolungata. Se usi la sedia a rotelle, un rollator o un bastone per camminare, non è un problema: uno specialista si occuperà di adattare per te gli esercizi.

Allenamento corretto in tutta facilità

Consiglio #1

Ausilio d'appoggio:

mantieniti a una poltrona, un tavolo o un blocco di cucina. In alternativa puoi usare una sedia stabile o un rollator stabilizzato e appoggiato al muro. Stai in piedi in posizione eretta e appoggiati appena il necessario. A seconda della forma giornaliera puoi osare anche esercizi più difficili. L'importante è ascoltare sempre il tuo corpo.

Consiglio #2

Respirazione corretta:

cerca di espirare durante la fase di sollecitazione. Se in determinati esercizi questa fase dura troppo a lungo, lascia scorrere il respiro. In ogni caso evita di lavorare in apnea, ossia di trattenere il respiro durante uno sforzo.

Consiglio #3

Impostazione corretta:

aumenta gradualmente il carico assicurandoti di eseguire correttamente i movimenti prima di passare al livello successivo.

Consiglio #4

Rinvigorire la circolazione:

cammina per alcuni minuti sul posto, sollevando in modo alternato le due ginocchia e ruotando contemporaneamente le braccia. Se non ti senti abbastanza stabile puoi tenerti a un rollator stabilizzato o eseguire l'esercizio da seduto. In piedi o da seduto: assicurati di muovere le caviglie in modo consapevole.

Consiglio #5

Indolenzimento muscolare:

se dopo l'allenamento senti che i muscoli tirano o fanno un po' male significa che hai lavorato in modo corretto. In caso di dolori forti o pungenti rivolgiti al medico o a un altro specialista.



Livello d'allenamento **leggero**

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. La forza nel tronco vi aiuta a mantenere il corpo stabilmente in posizione eretta.

Eseguite 3 serie di 8-12 ripetizioni per esercizio. Inizialmente può essere che non riusciate ad arrivare a 8 ripetizioni. Non importa: fate l'esercizio fino a quando il vostro organismo ve lo consente. Lo stesso vale anche per il numero di serie. Il corretto svolgimento dell'esercizio conta più della quantità.

Tra una serie e l'altra concedete ai muscoli 2 minuti di pausa. Prima aumentate il numero di ripetizioni e solo in seguito il grado di difficoltà dell'esercizio. Curate sempre un corretto svolgimento dell'esercizio! Eseguite gli esercizi per rafforzare la muscolatura 3 volte a settimana e inserite un giorno di pausa dopo ogni allenamento.



Esercizio 1
**Allungamento
del ginocchio**



Esercizio 2
**Sollevamento
dei talloni e
delle punte dei
piedi**



Esercizio 3
**Muscolatura
del tronco**



Esercizio 1

Allungamento del ginocchio



Livello A: allungamento del ginocchio da seduti

Sedetevi in posizione eretta, la schiena ben appoggiata, e le cosce sul sedile. Sollevate e abbassate la gamba, alternando le due gambe.

Variante 1: tenete la gamba per 10–20 secondi in posizione allungata.

Variante 2: fissate una cavigliera appesantita alla caviglia ed eseguite l'esercizio di base.



Livello B: flessione delle ginocchia con ausilio d'appoggio

Mettetevi in posizione eretta davanti al vostro ausilio d'appoggio, così da potervi sostenere in modo sicuro. Guardate in avanti. Posizionate i piedi alla larghezza del bacino, poggiando le due piante dei piedi al suolo. I piedi puntano il più parallelamente possibile in avanti. Quindi piegate e allungate le gambe mantenendo il tronco in posizione eretta. Le ginocchia non dovrebbero coprire le punte dei piedi.

Variante: eseguite l'esercizio senza ausilio d'appoggio, tenendolo tuttavia a portata di mano.



Livello C: alzarsi e sedersi

Sedetevi su una sedia con i piedi alla larghezza del bacino, leggermente dietro alle ginocchia. Sporgetevi in avanti sopra la vostra ginocchia ed alzatevi senza sostenervi con le mani. Sedetevi nuovamente.

Variante: alzarsi e sedersi sostenendosi ai braccioli del sedile.



Esercizio 2

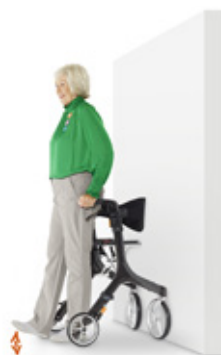
Sollevamento dei talloni e delle punte dei piedi



Livello A: sollevamento delle punte dei piedi e dei talloni da seduti

Sedete in posizione eretta con la schiena ben appoggiata allo schienale, e le cosce sul sedile. Entrambe le piante dei piedi poggiano al suolo alla larghezza del bacino. Quindi sollevate alternativamente le punte dei piedi e i talloni.

Variante: premete contemporaneamente le braccia sulle cosce.



Livello B: sollevamento delle punte dei piedi e dei talloni in piedi con ausilio d'appoggio

Mettetevi in posizione eretta dietro un appiglio, in modo da potervi reggere in modo sicuro. Posizionate i piedi alla larghezza delle anche e mettetevi sulla punta dei piedi e riabbassate i talloni. Se vi reggete a un deambulatore, posizionatevi in modo tale come se vorreste sedervi.

Volgete lo sguardo verso avanti. Tenetevi bene e sollevate le dita di entrambi i piedi e la parte anteriore di questi in modo tale da tenere soltanto ancora i talloni per terra. Abbassate la parte anteriore dei piedi per riportarli alla posizione di partenza.



Livello C: sollevamento delle punte dei piedi e dei talloni in piedi senza ausilio d'appoggio

Mettetevi in posizione eretta con lo sguardo rivolto in avanti, i piedi alla larghezza del bacino. Senza ausilio d'appoggio, tenendolo tuttavia a portata di mano. Dunque alzatevi in punta di piedi e abbassate nuovamente i talloni.



Esercizio 3

Per la muscolatura del tronco



Esercizio 3.1: muscolatura obliqua

Sedete in posizione eretta su una sedia, se possibile senza appoggiarvi allo schienale. Le gambe sono piegate. Poggiate la mano destra sulla coscia sinistra esercitando una pressione. Mantenete la pressione per 5–10 secondi, poi tornate alla posizione di partenza. Cambiate lato. Respirate sempre regolarmente, anche mentre tenete la pressione.

Variante: contemporaneamente alla pressione sulla coscia sinistra premete anche da sotto poggiando leggermente il piede sinistro sulla parte anteriore della pianta.



Esercizio 3.2: muscolatura addominale retta

Sedete in posizione eretta e stabile sul bordo della sedia. Incrociate le braccia davanti al tronco. Spostate il tronco all'indietro e lentamente di nuovo in avanti, sempre tenendolo in posizione eretta. Nel fare questo movimento, i muscoli pelvici e addominali sono tesi. Andate indietro solo fin dove riuscite a mantenere il tronco stabile e a riportarlo senza sostegno nella posizione iniziale.



Esercizio 3

Per la muscolatura del tronco



Esercizio 3.3: muscolatura dorsale alta

Sedete su una sedia. Inclinate il tronco leggermente in avanti, mantenendo schiena e nuca dritte, in allungamento della colonna vertebrale. Sollevate le braccia all'altezza delle spalle con gli avambracci ad angolo retto davanti al tronco, le punte delle dita che si guardano. Spingete i gomiti a questa altezza il più possibile all'indietro avvicinando le scapole verso la colonna vertebrale. Quindi riportate nuovamente i gomiti in avanti nella posizione iniziale.



Esercizio 3.4: muscolatura dorsale bassa

Sedete su una sedia. Inclinate il tronco leggermente in avanti, tenendo la schiena dritta. Anche la nuca è dritta, in allungamento della colonna vertebrale. Tenete le braccia allungate in avanti ad altezza delle spalle e muovetele in su e in giù come una forbice, mantenendo il tronco stabile, ossia tendendo in modo consapevole la muscolatura addominale e dorsale.



Forza | Livello d'allenamento **leggero**

Diario degli esercizi

Per mantenere una visione d'insieme inserisci qui la data e il livello del tuo allenamento.

1^a settimana

Data e livello

2^a settimana

Data e livello

3^a settimana

Data e livello

4^a settimana

Data e livello

Esercizio 1

Allungamento del ginocchio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esercizio 2

Sollevamento dei talloni e delle punte dei piedi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esercizio 3

Muscolatura del tronco

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Livello d'allenamento *leggero*

Equilibrio in piedi

Gli esercizi di equilibrio in piedi servono a stabilizzare il vostro corpo. Questo vi sosterrà in molte situazioni quotidiane come ad esempio il sollevamento di oggetti o i lavori di giardinaggio. Un corpo stabile vi aiuta sia da in piedi sia da seduti.

Iniziate sempre dal livello A, per poi aumentare gradualmente la difficoltà. Salvo indicazioni diverse, eseguite ogni esercizio 4 volte per 20 secondi, inserendo una pausa di 30 secondi tra un esercizio e l'altro. Se sentite tremare i muscoli delle caviglie è normale e può essere un indizio che la muscolatura sta lavorando.

Dopo ogni serie di esercizi fate una pausa di 2 minuti. È possibile che all'inizio gli esercizi di equilibrio siano molto faticosi e non riusciate a mantenere a lungo l'equilibrio. Non scoraggiatevi e continuate ad allenarvi ogni giorno: vi accorgete presto dei progressi raggiunti! La vostra sicurezza è fondamentale, pertanto accertatevi di avere l'ausilio d'appoggio sempre a portata di mano.



Esercizio 4
Mantenere l'equilibrio in piedi



Esercizio 5
In piedi su una gamba con variazioni

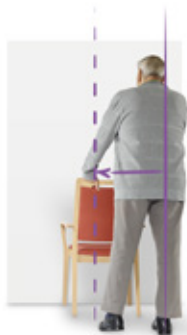


Esercizio 6
«Disegnare nell'aria»



Esercizio 4

Mantenere l'equilibrio in piedi



Livello A: spostare il peso da una gamba all'altra con i piedi paralleli

Mettetevi in piedi dietro al vostro ausilio d'appoggio e sostenetevi con entrambe le mani. I piedi sono rivolti in avanti, più o meno alla larghezza del bacino. Spostate il peso dalla gamba sinistra a quella destra e viceversa. Il piede che sostiene meno peso può anche essere leggermente sollevato sulla pianta anteriore. Accertatevi che la muscolatura del tronco sia attiva, in modo da restare stabili nel bacino e ben dritti. Dopodiché cambiate lato.

Variante: per aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio allargate gradualmente le gambe. Al contrario, per facilitarlo, potete avvicinarle.



Livello B: stare in piedi su una sola gamba

Mettetevi in piedi dietro al vostro ausilio d'appoggio e sostenetevi con entrambe le mani. Sollevate una gamba, mantenendo la posizione per 4-10 secondi, dopodiché cambiate gamba. Accertatevi che la vostra muscolatura del tronco sia attiva, in modo da restare stabili con il bacino e ben dritti.

Variante 1: mantenete la posizione per 30 secondi.

Variante 2: inizialmente eseguite l'esercizio per 10, poi per 30 secondi senza ausilio d'appoggio.



Livello C: in piedi in posizione tandem

Mettetevi in piedi in posizione tandem lateralmente all'ausilio d'appoggio, al quale vi sostenete con una mano. La posizione tandem è quando la punta di un piede tocca il tallone dell'altro. Se i piedi si trovano in posizione leggermente spostata e non direttamente uno davanti all'altro, l'esercizio è più facile. Mantenete questa posizione per 10 secondi. Quindi cambiatela, antepoendo il piede che prima stava dietro.

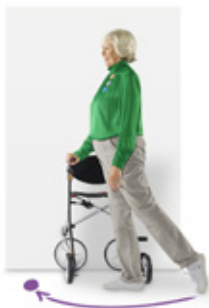
Variante 1: mantenete la posizione per 30 secondi.

Variante 2: inizialmente eseguite l'esercizio per 10, poi per 30 secondi senza ausilio d'appoggio.



Esercizio 5

In piedi su una gamba con variazioni



Livello A: in piedi su una gamba con movimento in avanti e indietro

Mettetevi in piedi lateralmente all'ausilio d'appoggio al quale vi sostenete con la mano destra. Spostate il peso sulla gamba destra e sollevate la gamba sinistra dal suolo, guardando in avanti. Quindi picchiate con la punta sinistra del piede davanti e dietro sul pavimento. Il peso è sempre sulla gamba destra. Accertatevi che la muscolatura del tronco sia attiva, in modo da restare stabili nel bacino e ben dritti. Le punte dei piedi sono sempre rivolte in avanti. Cambiate lato.

Variante: eseguite l'esercizio senza ausilio d'appoggio.



Livello B: in piedi su una gamba con movimento in avanti, laterale e indietro

Stesso esercizio del livello A, solo che in più con la punta dei piedi sinistra picchiate anche lateralmente sul pavimento. E cioè: picchiate davanti, lateralmente e dietro.

Variante: senza poggiare il piede, slanciate la gamba in avanti, tornate al centro e poi indietro e di nuovo al centro. Dopodiché poggiate il piede.



Livello C: in piedi su una gamba con slancio della gamba

Mettetevi in piedi lateralmente all'ausilio d'appoggio al quale vi sostenete con la mano destra. Spostate il peso sulla gamba destra e sollevate la gamba sinistra dal suolo, piegando leggermente il ginocchio. Quindi muovete la gamba con slancio in modo controllato in avanti e indietro, facendo attenzione a mantenere ben eretto il busto e a tendere la muscolatura del tronco, così da evitare movimenti sbagliati. Ripetete per 3-6 volte e cambiate lato.

Variante: eseguire l'esercizio con meno sostegno (sostenersi solo leggermente con le dita) oppure senza ausilio d'appoggio.



Esercizio 6

«Disegnare nell'aria»



Livello A: disegnare nell'aria con i piedi paralleli

Mettetevi in piedi lateralmente all'ausilio d'appoggio, sostenendovi con la mano sinistra. I piedi paralleli e alla larghezza del bacino. Quindi, con la mano destra scrivete/disegnate qualcosa di grande nell'aria, muovendo il più possibile tutto il braccio da destra a sinistra e dall'alto verso il basso. Tenete sempre i muscoli del tronco in tensione, così da rimanere stabili. Cambiate lato.

Variante: senza ausilio d'appoggio. Scrivete o disegnate in aria a mani unite.



Livello B: disegnare nell'aria in posizione tandem

Stesso esercizio del livello A, ma con la posizione dei piedi in tandem, ossia un piede dietro l'altro su una linea, con la punta di un piede che tocca il tallone dell'altro.

Variante: se i piedi si trovano in posizione leggermente spostata e non direttamente uno davanti all'altro, l'esercizio è più facile.



Livello C: disegnare nell'aria su una gamba sola

Stesso esercizio del livello A, ma stando su una gamba sola.



Equilibrio in piedi | Livello d'allenamento **leggero**

Diario degli esercizi

Per mantenere una visione d'insieme inserisci qui la data e il livello del tuo allenamento.

1^a settimana

Data e livello

2^a settimana

Data e livello

3^a settimana

Data e livello

4^a settimana

Data e livello

Esercizio 4

**Mantenere
l'equilibrio in
piedi**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

Esercizio 5

**In piedi su una
gamba con
variazioni**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

Esercizio 6

**«Disegnare
nell'aria»**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**

..... **A B C**



Livello d'allenamento **leggero**

Equilibrio mentre si cammina

Un equilibrio bene allenato mentre si cammina aiuta, per esempio, a spostarsi con sicurezza sulle superfici non piane. Serve a mantenere una postura del corpo eretta mentre si cammina. L'equilibrio mentre si cammina vi fa acquisire sicurezza durante lo svolgimento delle attività domestiche o per superare ostacoli come gradini, radici ecc.

Iniziate sempre dal livello A, per poi aumentare gradualmente la difficoltà. Eseguite ogni esercizio 4 volte per 20–60 secondi, facendo una pausa di 30 secondi tra un esercizio e l'altro. Se inizialmente non ce la fate a resistere 20 secondi non importa, riprovate regolarmente fino a riuscire!

Dopo ogni serie di esercizi fate una pausa di 2 minuti. Se dipendete da un ausilio d'appoggio utilizzatelo per gli esercizi.



Esercizio 7
Camminare avanti e indietro come su una corda



Esercizio 8
Passi laterali



Esercizio 9
Camminare disegnando un otto



Esercizio 7

Camminare avanti e indietro come su una corda



Livello A: camminare in avanti

Camminate in posizione eretta seguendo un tavolo lungo o utilizzando un altro ausilio d'appoggio. Potete altresì farvi guidare e sostenere da una seconda persona che vi cammina accanto. Cercate di «camminare come su una corda», guardando il più possibile in avanti. Alla fine del tragitto, tornate indietro.

Variante 1: fate 10 passi sulla pianta anteriore dei piedi.

Variante 2: camminate in tandem, ossia i piedi vicini uno davanti all'altro con la punta del piede che tocca il tallone.

Variante 3: camminate senza ausilio d'appoggio.



Livello B: camminare all'indietro

Una volta che camminate in avanti con sicurezza, provate all'indietro. Iniziate con 5 passi, guardando sempre il più possibile in avanti.

Livello C: camminare e fare i calcoli

Lo stesso esercizio del livello A, ma mentre si fanno i calcoli. Ad es. detraete sempre 2 o 3 da 100, dicendo i numeri ad alta voce: 100, 97, 94 ecc. Mentre contate, camminate in avanti con una velocità costante.

Variante 1: senza ausilio d'appoggio

Variante 2: provare a eseguire l'esercizio all'indietro.





Esercizio 8

Passi laterali



Livello A: passi laterali

Reggetevi al vostro appiglio con entrambe le mani e posizionatevi alla destra della metà. Ora con il piede sinistro fate un piccolo passo verso il lato e fate seguire il piede destro. Fate i movimenti due volte verso sinistra e due volte verso destra per tornare nella posizione di partenza. Iniziate con piccoli movimenti laterali e fate a poco a poco passi più ampi.

Variante: sostenetevi a un tavolo lungo o al piano di cucina. Fate più passi laterali uno dopo l'altro.



Livello B: affondo laterale

Sostenetevi con la mano sinistra al vostro ausilio d'appoggio. Posizione in piedi alla larghezza del bacino, con il peso sulla gamba sinistra (più vicina all'ausilio d'appoggio). Dunque fate un passo laterale con la gamba destra, poggiando il piede con tutta la pianta al suolo, piegate il ginocchio portando un po' di peso anche su questa gamba. Infine riportate il piede alla posizione iniziale, spingendolo leggermente dal suolo. Assicuratevi di avere i muscoli del tronco tesi e di guardare dritto davanti a voi. Cambiate lato.



Livello C: affondi in avanti, laterali, indietro

Stesso esercizio del livello B, solo che il passo va fatto alternativamente in avanti, poi lateralmente e quindi all'indietro.



Esercizio 9

Camminare disegnando un otto



Livello A: camminare disegnando un otto intorno alle sedie

Immaginate un otto disegnato sul pavimento e seguitene la linea senza sedie o demarcazioni. Seguite la vostra andatura abituale e guardate il più possibile in avanti.

Variante 1: mettete 2 sedie o demarcazioni a circa 3 metri di distanza una dall'altra e camminate disegnando un otto attorno alle sedie/demarcazioni, che fungeranno da punti d'orientamento.

Variante 2: camminate disegnando un otto con il sostegno di una seconda persona.

Livello B: camminare disegnando un otto mentre risolvete un compito

Stesso esercizio del livello A, ma mentre elencate animali, città o altro che iniziano con una determinata lettera. Per esempio: camminate in avanti disegnando un otto e dite a voce alta le città che iniziano con la C (Coira, Como, Costanza, Cairo ecc.). Mantenete anche la vostra andatura abituale.

Livello C: camminare «come su una corda» disegnando un otto

Stesso esercizio del livello A. Fate passi più corti possibile; camminate «come su una corda».



Equilibrio mentre si cammina | Livello d'allenamento *leggero*

Diario degli esercizi

Per mantenere una visione d'insieme inserisci qui la data e il livello del tuo allenamento.

1^a settimana

Data e livello

Esercizio 7

**Camminare
avanti e
indietro come su
una corda**

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Esercizio 8

Passi laterali

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Esercizio 9

**Camminare
disegnando
un otto**

..... A B C

..... A B C

..... A B C

2^a settimana

Data e livello

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

3^a settimana

Data e livello

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

4^a settimana

Data e livello

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C



Livello d'allenamento *leggero*

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.

La stabilità e l'equilibrio non sono determinati unicamente dall'allenamento fisico. Anche la forma mentale contribuisce e aiuta a evitare le cadute. A sostenere una reazione rapida e precisa a situazioni inaspettate vi sono l'attenzione, i processi di controllo e l'orientamento visuo-spaziale. Rafforza le funzioni mentali e aumenta la qualità di vita e l'indipendenza.

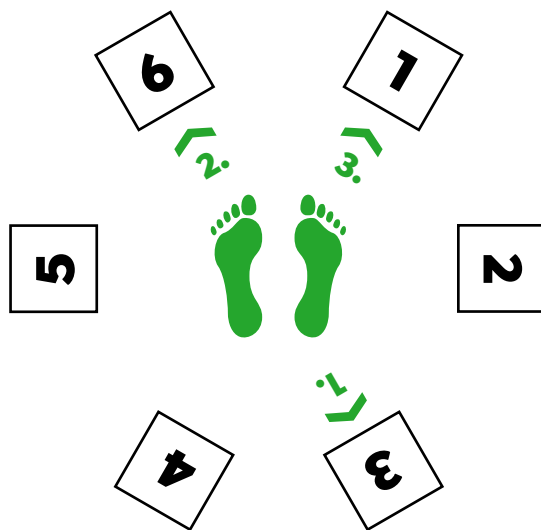


Esercizio 10
**Tieni a mente i
numeri**



Esercizio10

Tieni a mente i numeri



A tale scopo ti occorrono

6 foglietti post-it o cartoline

1 pennarello

3 dadi (in assenza il tuo partner di gioco può dire tre numeri tra 1 e 6)

Funziona così

- Scrivi sui foglietti i numeri da 1 a 6.
- Distribuiscili quindi in un cerchio attorno a te a distanza di ca. 60 cm, facendo attenzione che non costituiscano un pericolo di scivolamento e stai in piedi in mezzo al cerchio.
- Ora lancia i tre dadi contemporaneamente e tieni a mente i singoli numeri. Per ogni numero che esce muovi uno dei piedi in direzione del numero e picchietta la punta del piede sul pavimento. Per i numeri da 1 a 3 usa il piede destro, per quelli da 4 a 6 il piede sinistro.
- Ripeti tre volte.
- Quindi lancia nuovamente i dadi e ripeti cinque volte.

Allenamento corretto

Con la costanza si ottengono successi

La terza età con slancio: per restare il più a lungo possibile sani e attivi sono fondamentali il movimento quotidiano e un allenamento cardiocircolatorio*. A livello complementare allenare la forza delle gambe, l'equilibrio e la forma mentale aiuta a restare indipendenti nella quotidianità.

2. Frequenza e durata

Regolarmente, almeno 3 volte a settimana;
min. 30 minuti per allenamento

3. Intensità e progresso

Aumento dell'intensità e della complessità;
aumento della durata degli esercizi,
ripetizioni e serie

1. Contenuto del training

Equilibrio, forza,
forma mentale

**Allenamento per la
prevenzione delle cadute**

4. Divertimento e successo

Motivazione ad allenarsi,
progressi percepiti

**Miglioramento della forza
e dell'equilibrio**

Riduzione del rischio di caduta

**Per una maggiore qualità di vita
e autonomia nella vecchiaia**



Consiglio

Allora perché non fare nuove conoscenze allenandoti in un gruppo e vincendo la pigrizia insieme ad altri?

Corsi nelle tue vicinanze su
camminaresicuri.ch