

**Livello d'allenamento
standard**

I vostri esercizi per tutti i giorni

Esegui prima gli esercizi più
semplici per poi man mano
aumentare il grado di
difficoltà.



Gambe forti

camminaresicuri.ch

**camminaresicuri.ch/
standard**

Partner principali:

**bfu
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. Su camminaresicuri.ch ti sosteniamo con programmi d'esercizio di diversi livelli.



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.

Passo dopo passo

Uno dei tuoi obiettivi a lungo termine è muoverti con sicurezza nella quotidianità? Spostarti restando mobile e indipendente? Se alleni i muscoli e l'equilibrio crei i presupposti migliori per farlo. Cominciando dagli esercizi semplici, col tempo puoi aumentare il livello e diventare sempre più stabile. Non è sufficiente per te? Allora svolgi gli esercizi su una base instabile: saranno adatti anche al livello d'allenamento plus.

Allenamento corretto in tutta facilità

Consiglio #1 **Impostazione** **corretta:**

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

Consiglio#2 **Svolgimento** **corretto:**

esegui la sessione d'allenamento lentamente e in modo controllato, respirando regolarmente.

Consiglio #3 **Dolori:**

in caso di dolori forti o pungenti rivolgiti al medico o a un altro specialista.

Consiglio #4 **Sii costante:**

allenati tre volte a settimana con diversi esercizi di ogni categoria (forza, equilibrio e dinamicità)



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.

Trovi gli appositi esercizi sulla prossima pagina.

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

 **Forza**

Esercizio 1
Affondo

Esercizio 2
Stare sulle punte dei piedi

Esercizio 3
Sollevare le punte dei piedi



Esercizio 1

Affondo



Livello B: 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.

Livello A: versione più semplice

Eseguite un breve affondo piegando meno le ginocchia.

Livello C: 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



Livello B: 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.

Livello A: versione più semplice

Appoggiatevi 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.



Esercizio 2

Stare sulle punte dei piedi

Livello C: 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

Sollevare le punte dei piedi



Livello B: 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.

Livello A: 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.



Esercizio 3

Sollevare le punte dei piedi



Livello C: 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.



Diario degli esercizi

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

1ª settimana

Data e livello

Esercizio 1

Affondo

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Esercizio 2

Stare sulle punte dei piedi

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Esercizio 3

Sollevarle le punte dei piedi

..... A B C

..... A B C

..... A B C

2ª 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

3ª 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

4ª 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



Equilibrio in piedi

Gli esercizi di equilibrio in piedi servono a stabilizzare il vostro corpo. Ne trarrete beneficio sia quando state in piedi, sia quando siete seduti: potrete svolgere le attività quotidiane, come ad esempio sollevare oggetti o prendere qualcosa da uno scaffale, in modo semplice e sicuro.

Trovi gli appositi esercizi sulla prossima pagina.

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



Equilibrio in piedi

Esercizio 4 **Mantenere l'equilibrio**



Esercizio 5 **Stare in piedi disegnando nell'aria**



Esercizio 6 **In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento**





Esercizio 4

Mantenere l'equilibrio



Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi con i piedi uniti. Le braccia lungo il corpo e i muscoli tesi. Quindi, con il corpo in posizione eretta oscillate in tutte le direzioni, spostando il peso dalle punte dei piedi al tallone o alla parte laterale dei piedi.

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

Livello A: versione più semplice

Allargate un po' di più le gambe e allungate il braccio nella direzione opposta al movimento.

Livello C: versione più difficile

Mettetevi in piedi tenendo i piedi molto uniti (devono toccarsi) ed eseguite il movimento di oscillazione a occhi chiusi. Il braccio va in direzione opposta al movimento.



Esercizio 5

Stare in piedi disegnando nell'aria



Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta, appoggiando un piede leggermente davanti all'altro. Allungate le braccia ad altezza del petto il più possibile verso sinistra, posando uno sull'altro i palmi delle mani. Quindi, con entrambe le mani scrivete nell'aria da sinistra a destra le parole «allenamento dell'equilibrio» o un'altra parola lunga.

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

Livello A: versione più semplice

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, entrambi i piedi vicini e scrivete nell'aria da sinistra a destra una parola lunga o più parole.



Esercizio 5

Stare in piedi disegnando nell'aria



Livello C: versione più difficile

Mettetevi in piedi su una gamba, sollevate le braccia e posate i palmi delle mani uno sull'altro. Eseguite con le braccia un movimento il più ampio possibile, ad esempio disegnando nell'aria un enorme quadrato. Il ginocchio può essere leggermente piegato. Alternate le gambe.



Esercizio 6

In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento



Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino con il busto eretto. Spostate il peso su una gamba e picchiate con l'altra gamba davanti (con il tallone), lateralmente (con la punta dei piedi) e dietro (con la punta dei piedi) sul pavimento. Tornate alla posizione di base e cambiate gamba.

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

Livello A: versione più semplice

Eseguite l'esercizio come descritto sopra, appoggiandovi però a una sedia o alla parete. Riducete la distanza quando picchiate il piede sul pavimento.



Esercizio 6

In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento



Livello C: versione più difficile

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, spostando il peso su una gamba. Quindi eseguite il movimento in avanti, lateralmente e all'indietro con l'altra gamba, senza mai posare il piede a terra. Svolgete l'esercizio il più lentamente possibile, piegando leggermente la gamba che si trova a terra.



Diario degli esercizi

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

1ª settimana

Data e livello

Esercizio 4 Mantenere l'equilibrio

.....

.....

.....

Esercizio 5 Stare in piedi disegnando nell'aria

.....

.....

.....

Esercizio 6 In piedi su una gamba picchiet- tando un piede sul pavimento

.....

.....

.....

2ª settimana

Data e livello

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3ª settimana

Data e livello

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4ª settimana

Data e livello

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.

Trovi gli appositi esercizi sulla prossima pagina.

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



Equilibrio mentre camminate

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



Livello B: 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.

Livello A: 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.



Esercizio 7

Camminare sul posto muovendo le braccia



Livello C: 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

Livello B: 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.





Esercizio 8

Camminare nel quadrato



Livello A: 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.

Livello C: 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



Livello B: 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.

Livello A: 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.



Esercizio 9

Camminare su una linea e contare alla rovescia ad alta voce



Livello C: 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.



Diario degli esercizi

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

1ª settimana

Data e livello

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**

.....

.....

.....

2ª settimana

Data e livello

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3ª settimana

Data e livello

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4ª settimana

Data e livello

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Mentale

Esercizio 10

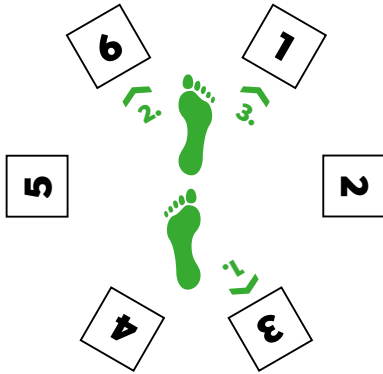
Tieni a mente i numeri





Esercizio 10

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.

Consiglio:

Fai nuove amicizie negli allenamenti per gruppi.

Corsi nelle tue vicinanze su
camminaresicuri.ch

