Livello d'allenamento

plus

Non mollare e resta forte

Se sei già allenato puoi eseguire gli esercizi su una base instabile.

camminaresicuri.ch/plus

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. Sosteniamo programmi di esercizi di diversi livelli: scegli quello più adatto a te e inizia subito.

Qual è l'allenamento più adatto a te?

Fai il test.
camminaresicuri.ch

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 **plus***

Non mollare

Sei già in forma smagliante? Congratulazioni. In tal caso puoi azzardare un livello più alto, allenandoti su una base instabile. Gli esercizi richiedono una solida forza muscolare: una volta che hai acquisito dimestichezza e sicurezza sulla base stabile puoi passare a quella instabile.

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).

*Livello d'allenamento **plus***

Esercizi su una base instabile

Desiderate mettervi ulteriormente alla prova? Se svolto su una base instabile, il vostro allenamento per la forza e per l'equilibrio diventa più impegnativo e gli esercizi risulteranno ancora più efficaci. Questo, a patto che sappiate già eseguirli in modo sicuro e corretto su una base stabile. Non andate mai oltre le vostre capacità e alternate ragionevolmente gli esercizi su base stabile e instabile.

Il balance-disc mostrato sulle immagini è da intendersi come un esempio di base instabile, ma sono altrettanto funzionali i tappetini da ginnastica (aperti o arrotolati), i dischi di equilibrio, gli airex pad, le palle Bosu o semplicemente l'erba morbida del giardino. Lo scopo può essere raggiunto anche con un asciugamano arrotolato.

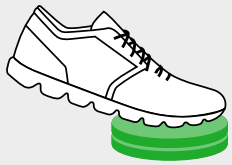
A proposito dell'utilizzo del balance-disc*

Zoltre alle varianti d'esercizio indicate (esercizi di base, semplici, difficili) avete anche la possibilità di variare il tipo di appoggio sul disco, semplificando o rendendo più difficili gli esercizi.

Appoggio, variante semplice
Due dischi per piede: vi posizionate su due dischi collocati uno dietro l'altro.

Appoggio, variante più difficile
Un disco per piede, variante semplice: poggiate con le piante dei piedi su un disco evitando di toccare il pavimento.

In piedi, variante difficile
Un disco per piede, variante difficile: poggiate la parte anteriore della pianta del piede sul disco, mentre il tallone resta alzato.



In piedi, variante molto difficile
Provate a poggiare i piedi su due dischi collocati uno sopra l'altro.

*Livello d'allenamento **plus***

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.

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

Eseguite 3 serie di 8–12 ripetizioni per esercizio. 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. Fate sempre attenzione a un corretto svolgimento dell'esercizio!

Esercizio 1

Flessione delle ginocchia, posizione larga

Esercizio 2

Sollevare lateralmente la gamba

Esercizio 3

Rafforzare le cosce

Esercizio 1

Flessione delle ginocchia, posizione larga

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati in modo parallelo e più distanti della larghezza bacino (ma non più del doppio). Assumete la posizione descritta*. Le punte dei piedi sono rivolte leggermente all'esterno. Quindi piegate e allungate le ginocchia così che vadano sempre a coprire il piede, evitando di farle cadere verso l'interno. Mantenete il busto il più eretto possibile.

LivelloA: variante più semplice

- Piegate meno le ginocchia.
- Utilizzate un tavolo o una sedia stabile come appoggio.

Livello C: variante più difficile

Aumentate la distanza tra i due dischi, piegate le ginocchia e spostate il peso e il busto su un lato, cercando di allungare il più possibile la gamba del lato opposto.

Mantenete la posizione per 5–10 secondi e poi cambiate lato.

Esercizio 2

Sollevare lateralmente la gambe

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati parallelamente e a larghezza bacino. Assumete la posizione descritta*, quindi spostate l'equilibrio su un piede e sollevate lateralmente la gamba opposta fino a quando riuscite a mantenere il busto eretto e stabile. Abbassate nuovamente la gamba (senza poggiarla) e ripetete il movimento.

Livello A: variante più semplice

Eseguite l'esercizio appoggiandovi a una parete o a una sedia.

Livello C: variante più difficile

Mentre sollevate la gamba spostate il busto sul lato opposto mantenendo l'equilibrio. Per sicurezza potete appoggiarvi a una parete.

Esercizio 3

Rafforzare le cosce

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati parallelamente e a larghezza bacino. Assumete la posizione descritta*. Fate un passo indietro eseguendo un affondo. Gran parte del peso è sulla gamba anteriore. Piegate entrambe le ginocchia al max. 90°. Tornate alla posizione iniziale. Ripetete con la stessa gamba.

Livello A: variante più semplice

- Fate un affondo più corto all'indietro.
- Alternate le due gambe.

Livello C: variante più difficile

- Mantenete per tutto l'esercizio il ginocchio della gamba anteriore piegato.
- Quando cambiate gamba con l'affondo all'indietro eseguite anche un affondo in avanti.

*Forza | Livello d'allenamento **plus***

Diario degli esercizi

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

	1ª settimana Data e livello	2ª settimana Data e livello	3ª settimana Data e livello	4ª settimana Data e livello
Esercizio 1 **Flessione delle ginocchia, posizione larga**	..... 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 2 **Sollevare lateralmente la gamba**	..... 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 3 **Rafforzare le cosce**	..... 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 plus

Equilibrio in piedi

Gli esercizi di equilibrio in piedi servono a stabilizzare il vostro corpo. Ne beneficerete durante le attività di tutti i giorni, come sollevare oggetti, innaffiare le piante, togliere le erbacce ecc.; questo sia da seduti che in piedi.

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

Eseguite ogni esercizio 4 volte per 20 secondi, dopodiché fate una pausa di 2 minuti prima di riprendere l'esercizio.

Esercizio 4

Piedi paralleli con movimento delle braccia

Esercizio 5

Afferrare l'aria

Esercizio 6

Stare su una sola gamba

Esercizio 4

Piedi paralleli con movimento delle braccia

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati parallelamente e a larghezza bacino. Assumete la posizione descritta*. Mantenendo la tensione nel busto ruotate lateralmente (o anche in avanti) con le braccia, descrivendo dei cerchi il più ampi possibile.

Livello A: variante più semplice

- Collocate uno dei dischi a distanza di un passo in avanti, circa a larghezza bacino.
- Appoggiatevi a un oggetto stabile e muovete solo un braccio.

Livello C: variante più difficile

- Muovete le braccia in modo asincrono, ossia il braccio sinistro ruota in avanti mentre quello destro contemporaneamente all'indietro, e viceversa.
- State in punta di piedi.
- Chiudete gli occhi.

Esercizio 5

Afferrare l'aria

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati parallelamente e a larghezza bacino. Assumete la posizione descritta*, quindi tenendo una posizione eretta afferrate con un braccio l'aria in un punto il più in alto possibile, poi in basso, lateralmente e all'indietro ecc., alternando le due braccia. Assicuratevi che il busto resti teso.

Livello A: variante più semplice

- Collocate i dischi a distanza di un breve passo, circa a larghezza bacino.
- Utilizzate un tavolo o una sedia stabile come appoggio.

Livello C: variante più difficile

- Collocate i due dischi uno dietro l'altro, così che i piedi si tocchino quasi.
- Afferrate l'aria con entrambe le braccia nella stessa direzione.
- Eseguite l'esercizio stando su una gamba sola.

Esercizio 6

Stare su una sola gamba

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati parallelamente e a larghezza bacino. Assumete la posizione descritta*. Spostate il peso su un disco tenendo ben tesa la muscolatura del busto. Per bilanciarvi, usate le braccia. Quindi sollevate il più possibile dal disco il piede opposto per poi poggiarlo nuovamente.

Livello A: variante più semplice

- Utilizzate un ausilio d'appoggio.
- Sollevate il piede solo per pochissimo tempo (picchiettando il pavimento).

Livello C: variante più difficile

- I due dischi uno sopra l'altro.
- Svolgete l'esercizio a occhi chiusi.

Equilibrio in piedi | Livello d'allenamento plus

Diario degli esercizi

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

	1ª settimana Data e livello	2ª settimana Data e livello	3ª settimana Data e livello	4ª settimana Data e livello
Esercizio 4 **Piedi paralleli con movimento delle braccia**	..... 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 **Afferrare l'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
Esercizio 6 **Stare su una sola gamba**	..... 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 ***plus***

Allenamento dell'equilibrio mentre si cammina

Un equilibrio bene allenato mentre si cammina aiuta, per esempio, a muoversi con sicurezza sulle superfici non piane. È necessario per riequilibrare la posizione eretta del corpo quando si cammina e dà sicurezza durante lo svolgimento delle attività domestiche o per superare ostacoli come gradini, radici ecc.

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

Eseguite ogni esercizio 4 volte per 20–60 secondi, facendo una pausa di 2 minuti tra un esercizio e l'altro.

Esercizio 7

Sequenza di passi

Esercizio 8

Twist

Esercizio 9

Sicurezza a ogni passo

Esercizio 7

Sequenza di passi

1

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

Collocate i dischi a distanza di un passo a larghezza bacino davanti a voi, quindi fate un passo con la gamba destra sul disco a destra 1, poi con la gamba sinistra sul disco a sinistra 2. Con i passi 3 e 4 vi ponete davanti ai dischi 3 e poi all'indietro nuovamente al centro dei dischi, e successivamente ancora indietro tornando alla posizione iniziale. Attenzione: fare dei passi all'indietro richiede una buona coordinazione, pertanto inizialmente esercitate la sequenza dei passi senza dischi oppure cominciate con la variante più semplice.

Livello A: variante più semplice

Muovetevi solo in avanti e dopo quattro passi voltatevi di nuovo lentamente in direzione dei dischi.

2

3

Livello C: variante più difficile

I dischi sono collocati a 2 passi di distanza su una linea davanti a voi. Iniziate con due passi su questa linea fittizia sul pavimento, quindi due passi sui dischi e ancora due passi sul pavimento. Ripercorrete lo stesso «tragitto» all'indietro.

Esercizio 8

Twist

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

I dischi sono collocati parallelamente e a larghezza bacino. Assumete la posizione descritta*. Giratevi dunque con piccoli passi sul disco verso destra, poi tornate al centro e quindi a sinistra, mantenendo sempre lo sguardo fisso in avanti.

Livello A: variante più semplice

- Solo un piede sul disco, mentre l'altro poggia sul pavimento. Utilizzate un ausilio d'appoggio.

Livello C: variante più difficile

Chiudete gli occhi.

Esercizio 9

Sicurezza a ogni passo

Livello B: ecco come svolgere l'esercizio di base

Distribuite nel locale del materiale diversamente instabile (vedi introduzione) e camminate sugli ostacoli. Fate attenzione alla vostra postura.

Livello A: variante più semplice

- Tra un ostacolo instabile e l'altro eseguite dei passi sul pavimento.
- Utilizzate solo basi instabili semplici e relativamente piatte.

Livello C: variante più difficile

- Completate il percorso con ostacoli stabili.
- Percorrete parte del percorso a occhi chiusi.
- Andate al rallentatore prolungando il tempo in cui sostate su un ostacolo con una gamba sola.

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

Diario degli esercizi

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

	1ª settimana Data e livello	**2ª settimana** Data e livello	**3ª settimana** Data e livello	**4ª settimana** Data e livello
Esercizio 7 **Sequenza di passi**	..... 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 8 **Twist**	..... 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 9 **Sicurezza a ogni passo**	..... 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 ***plus***

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.

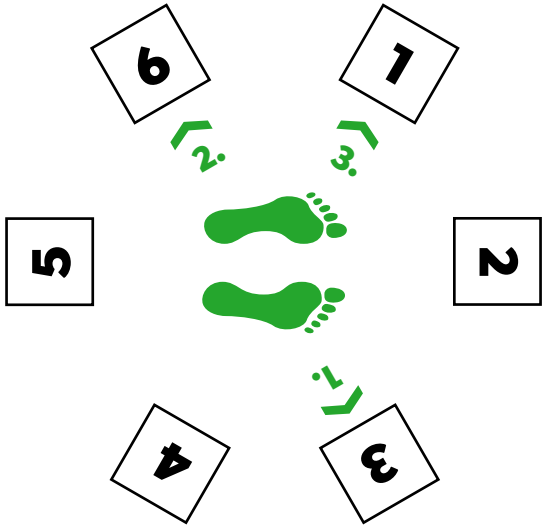
La stabilità e l'equilibrio non sono determinati unicamente dall'allenamento fisico. Anche la forma mentale contribuisce e aiuta a evitare le cadute. A sostenere una reazione rapida e precisa a situazioni inaspettate vi sono l'attenzione, i processi di controllo e l'orientamento visuo-spaziale. Rafforza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

Esercizio 10

Tieni a mente i numeri

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 e poi girati di 90 gradi. I foglietti con i numeri non vengono spostati. Adesso il gioco ricomincia da capo.
- Ripeti l'esercizio fino ritrovarti nuovamente nella posizione di partenza, quindi dopo avere compiuto un giro completo.

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***