

Dr.ssa Laura Brusamolin<sup>1</sup>, Dott.ssa Ilenia Fracca<sup>2</sup>

<sup>1</sup> UOSD Servizio Attività Motoria Aulss 8 Berica

<sup>2</sup> Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia – Palestra della Salute, Arzignano (VI)



## OBIETTIVO

# 30

### Minuti di attività motoria Ogni giorno

### I BENEFICI

L'attività fisica negli Over 65 è utile nel processo di riabilitazione, ma anche per assicurare un buon invecchiamento. Bastano 30 minuti di cammino, di cyclette al giorno per godere dei benefici effetti del movimento. L'importante è iniziare gradualmente. Il movimento ritarda l'invecchiamento muscolo scheletrico e cardio vascolare; contribuisce a prevenire l'ansia, la depressione; aiuta a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

### MEZZO SQUAT

tenendoti con le mani su una sedia  
 (10 ripetizioni per 3 serie)

Posiziona le mani su una sedia o sul davanzale del terrazzo. Con i piedi leggermente divaricati verso l'esterno alla larghezza delle spalle, esegui i piegamenti con il busto dritto contraendo gli addominali

### ATTIVITÀ AEROBICA

(sessioni di minimo 10 minuti)

- Cammina sul posto
- Marcia con le ginocchia alte
- Marcia flettendo il più possibile il ginocchio e portando così il piede verso i glutei
- Per aumentare la tua sicurezza, appoggia con le mani ad una sedia o al davanzale

### HAI UNA CYCLETTE? UN TAPIS ROULANT?

È l'ora di spostarli dal garage e portarli in salotto!

Davanti alla tv guardando un film  
 Finché chiacchieri con i familiari

### PEDALA, CAMMINA

Con quale intensità?

Quella che ti consenta di parlare anche se hai un po' di fiato

### ESERCIZIO POLPACCI

tenendoti con le mani su una sedia

Posiziona le mani su una sedia o sul davanzale del terrazzo. In piedi con il busto eretto, le braccia lungo i fianchi, rimani in punta di piedi per 3-4 secondi. Quindi, abbassa le punte e rilassati per 5 secondi

### GINOCCHIO AL PETTO

Espira e porta un ginocchio al petto. Cerca di contrarre gli addominali per avvicinarti con il busto al ginocchio. Rimani in tensione per 10 secondi. Quindi distendi la gamba rilassando anche gli addominali. Ripeti con l'altra gamba (6 vv)

### DISTENSIONE SPALLA - COLLO

Piega la testa a sinistra mentre la mano sinistra tira il braccio destro dietro la schiena. Mantieni la tensione e la testa piegata per 10 secondi. Cambia lato e ripeti 6 volte per lato

### SOLLEVAMENTO BRACCIA

Intreccia le dita sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto. Stendi le braccia verso l'alto e rimani in posizione per almeno 15 secondi. Riposati per 5-6 secondi. Ripeti 4 vv

### MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

(ripeti ogni esercizio 10 volte, pausa e poi altre 10)

Mettiti in quadrupedia Inspira facendo la conca con il volto verso l'alto. Espira facendo la gobba portando il bacino verso il basso

#iorestoacasa #activityhomeworking