

Dr.ssa Laura Brusamolin¹, Dott.ssa Ilenia Fracca²

¹ UOSD Servizio Attività Motoria Aulss 8 Berica

² Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia – Palestra della Salute, Arzignano (Vi)

L'attività fisica eseguita con **moderata intensità** favorisce la salute e le capacità funzionali degli organi e apparati senza danni o rischi. Per moderata intensità si intende una spesa energetica pari a **3-6 MET**. Il MET è l'equivalente metabolico valuta l'intensità dell'attività fisica svolta e corrisponde a **1 MET = 1 kcal/kg/ora**

OBIETTIVO

30

Minuti di attività motoria
Ogni giorno

I BENEFICI

L'attività motoria **previene e controlla**:

- il diabete mellito di tipo 2
- le malattie muscolo scheletriche (come l'osteoporosi e i dolori osteoarticolari)
- le patologie del cuore e della circolazione (come l'ipertensione arteriosa o l'infarto miocardico, l'accumulo nel sangue di colesterolo)
- alcuni tipi di tumori
- è un antidepressivo, **ritarda** il decadimento mentale e **contribuisce** al benessere psicofisico e sociale

MEZZO SQUAT

(10 ripetizioni per 3 serie)

Con i piedi leggermente divaricati verso l'esterno alla larghezza delle spalle, esegui i piegamenti con il busto dritto contraendo gli addominali



ALLUNGAMENTO FASCE MUSCOLARI VERTEBRALI

(6 ripetizioni per parte)

Con le mani sui fianchi e i piedi rivolti in avanti e le ginocchia piegate leggermente, ruota il bacino verso sinistra cercando di guardare oltre la spalla sinistra. Ripeti l'esercizio verso destra



SOLLEVAMENTO BRACCIA

(4 ripetizioni)

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

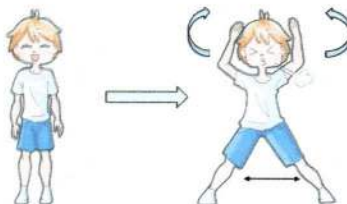


ATTIVITÀ AEROBICA

(sessioni di minimo 10 minuti)

Scegli una canzone, un brano che ti piace di più e per tutta la durata:

- Corri sul posto alternato a Jumping Jacks
- Balla come vuoi



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, CORRI

Con quale intensità?
Quella che ti consenta di parlare anche se hai un po' di fiatone

CALF

(10 ripetizioni per 3 serie)

Posizionati in piedi con il busto eretto, le braccia lungo i fianchi e rimani in punta di piedi per 3-4 secondi. Quindi, abbassa le punte e rilassati per 5 secondi



ALLUNGAMENTO IN ESTENSIONE

(3 ripetizioni per parte)

Distanziati qualche centimetro da una parete appoggiando gli gomiti sulla parete e la fronte sulle mani. Alterna il piegamento in avanti di una gamba senza inarcare la zona lombare. Mantieni la tensione per 20 secondi. Talloni a terra



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. Siediti sui talloni e allungati

#iorestoacasa #activityhomeworking