

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)

L'osteoporosi è una condizione patologica comune che colpisce donne e uomini. Essa è caratterizzata dalla alterazione della struttura dell'osso (architettura e massa) che comporta un aumento della sua fragilità e conseguente rischio di fratture. Prevenire l'osteoporosi con:

- evitare fumo, alcool e bevande contenenti caffeina
- dieta bilanciata con alimenti ricchi di calcio
- attività fisica moderata e regolare effettuata in sicurezza
- giusta esposizione alla luce solare

## OBIETTIVO

# 30

Minuti di attività motoria  
Ogni giorno

## I BENEFICI

Lo scopo di un programma di attività fisica per rinforzare l'osso è quello di migliorare la forza muscolare (per mantenere attiva la deambulazione e la corretta postura) e la stabilità del tronco e delle anche (per riattivare la coordinazione e l'equilibrio).

**È importante mantenere sempre una postura corretta**

evitando gli sforzi innaturali: la **schiena** deve essere tenuta **dritta** sia da seduti sia in piedi. Evitare una eccessiva flessione in avanti e rotazioni improvvise del tronco

### 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 la **schiena dritta** contraendo gli addominali.



### ATTIVITÀ AEROBICA (sessioni di minimo 10 minuti) in sicurezza:

**SCHIENA DRITTA: APPOGGIATI CON LE MANI AD UNA SEDIA O AL DAVANZALE**

1. **CAMMINA** sul posto prima con le ginocchia alte e poi flettendo il più possibile il ginocchio e portando così il piede verso il gluteo



### ESERCIZIO POLPACCI tenendoti con le mani su una sedia

Posiziona le mani su una sedia o sul davanzale. In piedi con la **schiena dritta**: rimani in punta di piedi per 3-4 secondi. Quindi, abbassa le punte e rilassati per 5 secondi.



### RINFORZO ARTI SUPERIORI

(10 ripetizioni per 3 serie)

In posizione eretta (**schiena dritta**) gambe divaricate e ginocchia leggermente flesse, tieni le braccia lungo i fianchi con in mano due pesi leggeri (bottiglie d'acqua da ½ litro). Tenendo i gomiti rigidi sui fianchi, muovi solo gli avambracci e porta il peso verso le spalle in profonda inspirazione. Riprova anche da seduto (**schiena dritta**).



### SPINTE CONTRO RESISTENZA

(10 ripetizioni per 3 serie)

Da seduto su una sedia con la **schiena dritta**, sovrapponi il palmo di entrambi le mani sul ginocchio della coscia sinistra. Quindi fletti la coscia e portala verso di te cercando di opposti spingendole mani verso il basso. Alterna a destra.



### PIEGAMENTI SUL MURO (10 ripetizioni per 3 serie)

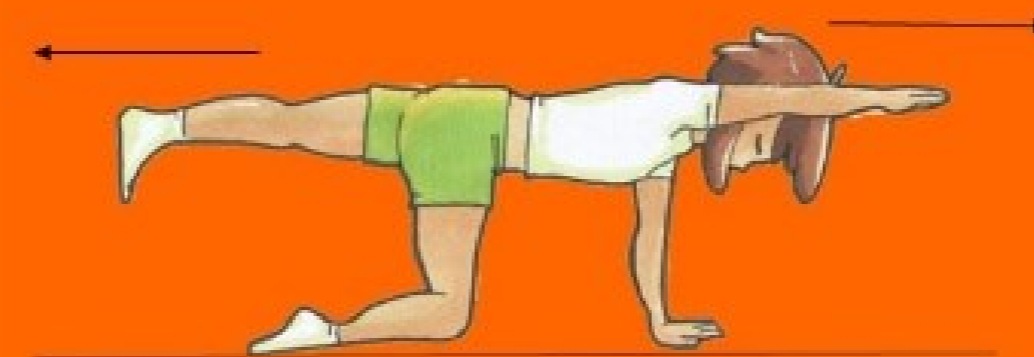
Con la **schiena dritta** e gambe leggermente divaricate, appoggia le mani in corrispondenza delle spalle e gomiti in lieve flessione. Contra i gli addominali e i glutei per **non inarcare la schiena**. Piega i gomiti portandoti verso il muro mantenendo il corpo rigido.



### EQUILIBRIO E RINFORZO DELLA COLONNA

(ripeti 10 vv, fai pausa e poi altra 10 vv)

Posizionati in quadrupedia. Allunga la gamba destra all'indietro e il braccio sinistro in avanti. Inspira nella fase di ritorno. Alterna gli arti.



#iorestoacasa #activityhomeworking