



Fermi a casa: nemmeno per sogno *Consigli pratici tra le mura domestiche*

Fonte www.nhs.uk

Traduzione a cura di **Graziamaria Corbi**, socio della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) e membro del Tavolo di lavoro per la promozione dell'attività fisica e la tutela della salute nelle attività sportive (DM 25 luglio 2019).

Progetto grafico a cura di Art Department SIGG

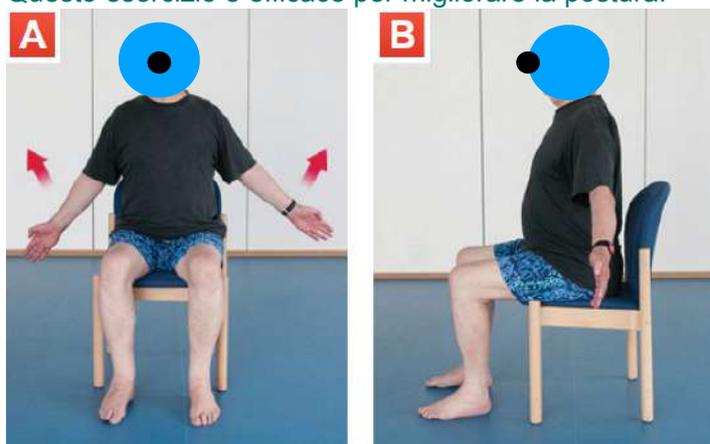
ESERCIZI DA SVOLGERE A CASA

Se non hai fatto molta attività fisica per un pò, chiedi al tuo medico prima di iniziare.

Per gli esercizi che richiedono una sedia, sceglierne una stabile, solida e senza ruote. Dovresti essere in grado di sederti con i piedi appoggiati sul pavimento e le ginocchia piegate ad angolo retto. Evita le sedie con i braccioli in quanto ciò limiterà i tuoi movimenti. Indossa abiti ampi e comodi e tieni un pò d'acqua a portata di mano. Prova a fare questi esercizi almeno 2 volte a settimana, questo aiuterà a migliorare la forza muscolare, l'equilibrio e il coordinamento. Allenati lentamente e punta ad aumentare il numero di ripetizioni di ogni esercizio nel tempo.

ESPANSIONE DEL TORACE

Questo esercizio è efficace per migliorare la postura.

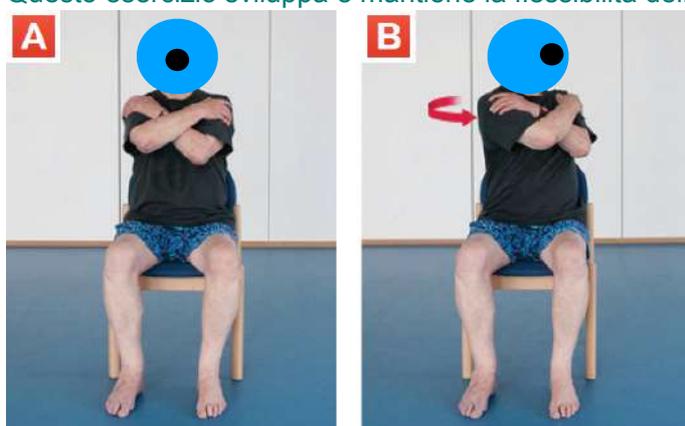


A. Siediti con il dorso lontano dallo schienale della sedia. Tira le spalle indietro ed in basso. Allunga le braccia di lato.

B. Spingi delicatamente il petto in avanti e verso l'alto fino a sentire una espansione del torace. Tieni la posizione per 5-10 secondi e ripeti 5 volte.

TORSIONE DELLA PARTE SUPERIORE DEL TRONCO

Questo esercizio sviluppa e mantiene la flessibilità della parte superiore della schiena.

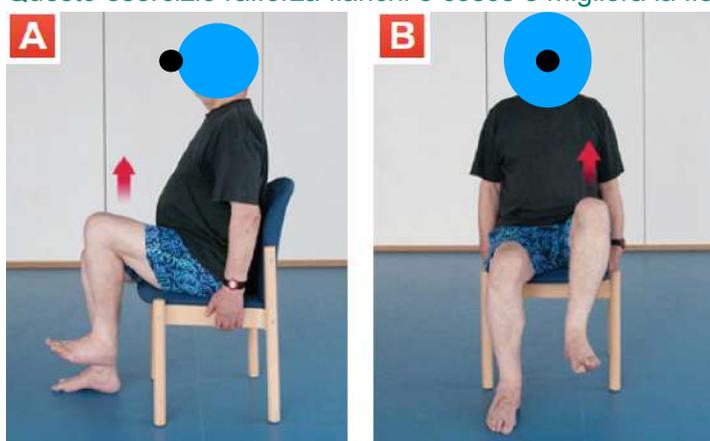


A. Siediti sulla sedia con i piedi appoggiati sul pavimento, incrocia le braccia e allunga le mani sulle spalle.

B. Senza muovere i fianchi, ruota la parte superiore del corpo verso sinistra fino a che puoi. Tieni la posizione per 5 secondi. Ripeti sul lato destro. Fai 5 serie per ciascun lato.

MARCIA

Questo esercizio rafforza fianchi e cosce e migliora la flessibilità.

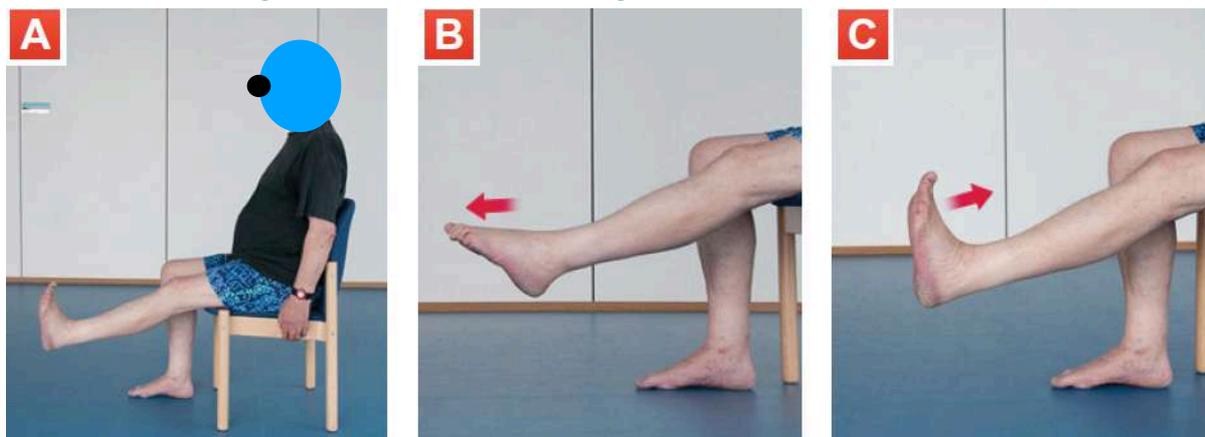


A. Siediti con la schiena lontano dallo schienale della sedia. Aggrappati ai lati della sedia.

B. Solleva la gamba sinistra, con il ginocchio piegato, per quanto possibile. Porta il piede verso il basso. Ripeti con la gamba opposta. Fai 5 sollevamenti con ciascuna gamba.

FLESSIBILITÀ DELLE CAVIGLIE

Questo esercizio migliora la flessibilità della caviglia.



A. Siediti sulla sedia, mantieniti alla sedia e alza la gamba sinistra con il piede sollevato.

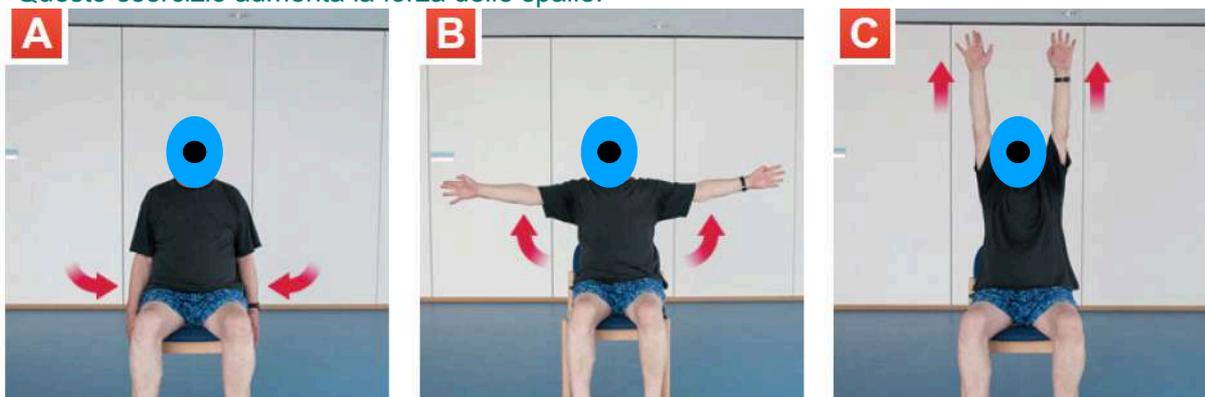
B. Con la gamba dritta e sollevata, estendi il piede.

C. Piega il piede verso di te.

Esegui 2 serie da 5 allungamenti con ciascun piede.

ALZA LE BRACCIA

Questo esercizio aumenta la forza delle spalle.



A. Siediti sulla sedia con le braccia lungo i fianchi.

B. Con i palmi in avanti, solleva entrambe le braccia verso l'esterno, lateralmente e verso l'alto, per quanto possibile.

C. Ritorna alla posizione iniziale.

Tieni le spalle verso il basso e le braccia dritte per tutto l'esercizio.

Espira mentre sollevi le braccia e inspira mentre le abbassi. Ripeti 5 volte.

ROTAZIONE DEL COLLO

Questo esercizio è adatto a migliorare la mobilità e la flessibilità del collo.



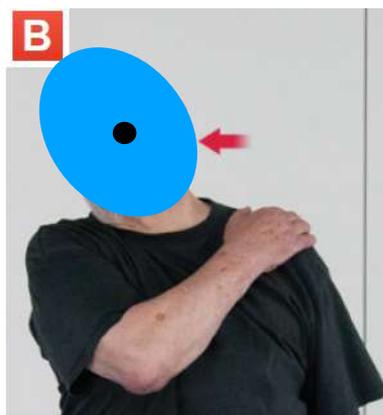
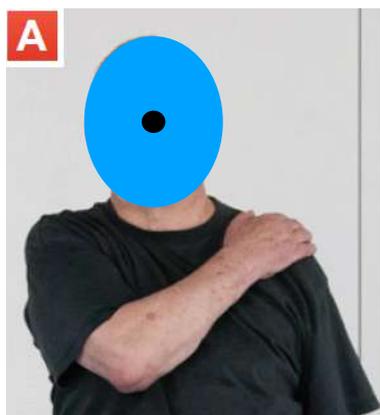
A. In posizione eretta con le spalle verso il basso. Guarda avanti.

B. Ruota lentamente la testa verso la spalla sinistra, finchè puoi. Tieni la posizione per 5 secondi e torna alla posizione iniziale.

C. Ripeti a destra. Esegui 3 rotazioni per ciascun lato.

FLESSIBILITÀ DEL COLLO

Questo esercizio è adatto ad allentare le tensioni dei muscoli del collo.



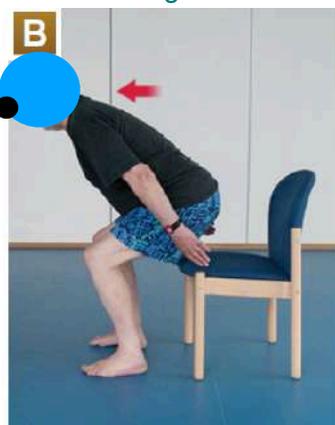
A. Seduto, guarda dritto in avanti e tieni premuta la spalla sinistra in basso con la mano destra.

B. Inclina lentamente la testa verso destra mentre tieni premuta la spalla verso il basso

Ripeti dalla parte opposta. Mantieni la posizione per 5 secondi e ripeti 3 volte per ogni lato.

ALZATI E SIEDITI

Questo esercizio è adatto a rafforzare le gambe.



A. Siediti sul bordo della sedia con i piedi alla larghezza dei fianchi. Inclinati leggermente in avanti.

B. Alzati lentamente, usando le gambe, NON le braccia, guardando in avanti, NON verso il basso.

C. Rimani 5 secondi in piedi prima di sederti lentamente.

Obiettivo delle 5 ripetizioni: più lento è, meglio è.

MINI SQUATS



A. Appoggia le mani sullo schienale della sedia e stai in piedi con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi.

B. Piega lentamente le ginocchia finché puoi, tenendo le ginocchia rivolte in avanti. Cerca di arrivare all'alluce. Tieni sempre la schiena dritta.

C. Alzati delicatamente in piedi, stringendo i glutei mentre lo fai. Ripeti 5 volte.

RAFFORZA I POLPACCI



A. Appoggia le mani sullo schienale di una sedia

B. Solleva entrambi i talloni dal pavimento fino a che puoi.

Il movimento dovrebbe essere lento e controllato.
Ripeti 5 volte.

SOLLEVAMENTO LATERALE DELLE GAMBE



A. Appoggia le mani sullo schienale di una sedia.

B. Solleva la gamba sinistra lateralmente finchè puoi, mantenendo la schiena e i fianchi dritti. Evita l'inclinazione del tronco verso destra.

C. Ritorna alla posizione iniziale.

D. Ora alza la gamba destra lateralmente il più possibile. Solleva ed abbassa ogni gamba 5 volte.

ESTENSIONE DELLA GAMBA



A. Appoggia le mani sullo schienale di una sedia.

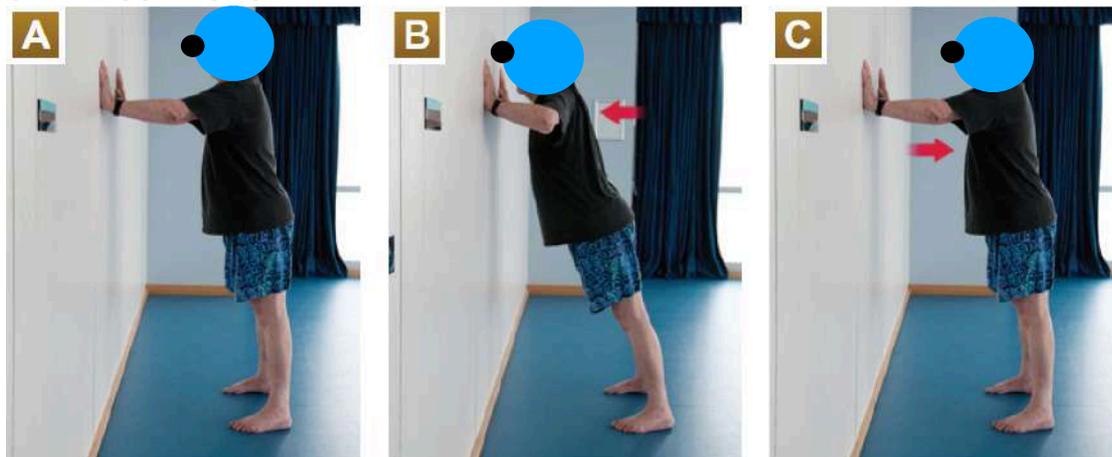
B. In piedi, porta la gamba sinistra all'indietro, tenendola diritta. Evita di inarcare la schiena.

Dovresti sentire lo sforzo nella parte posteriore della coscia e del tronco.

Ripeti con l'altra gamba.

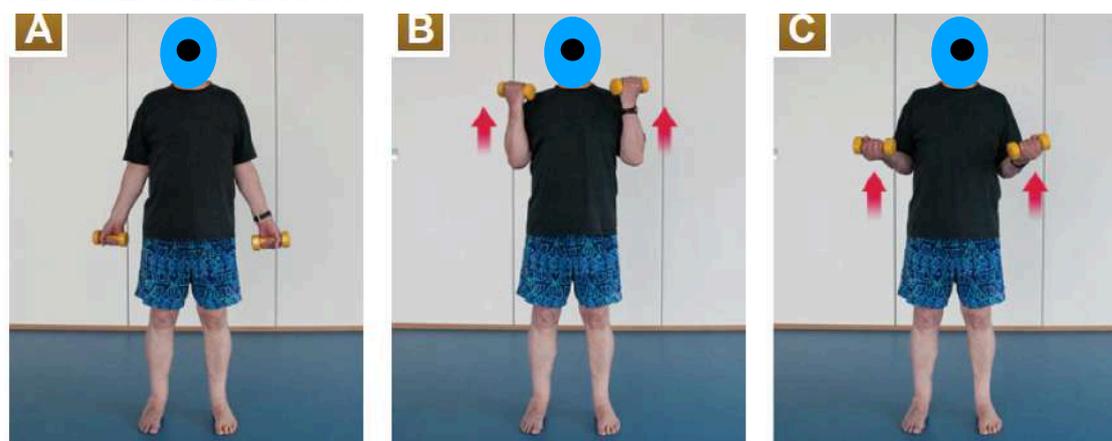
Tieni sollevata la gamba per un massimo di 5 secondi e ripeti 5 volte per ogni gamba.

SPINTE SUL MURO



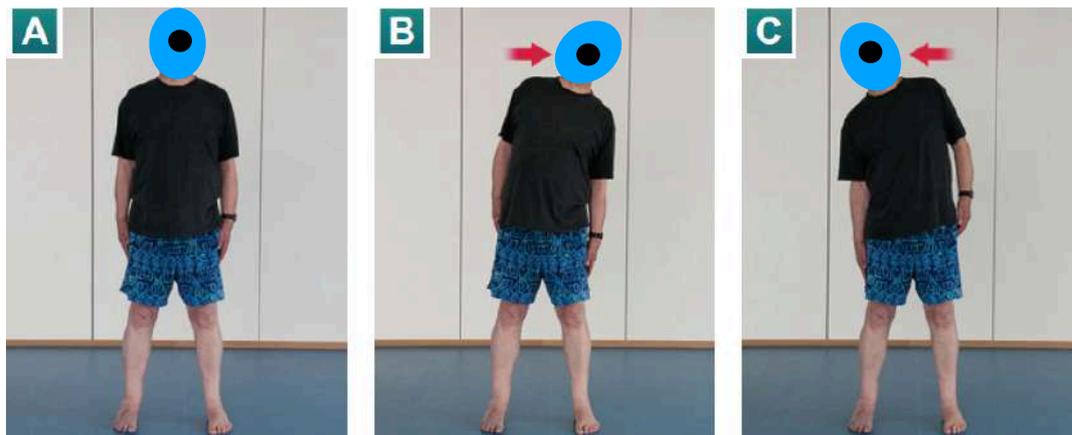
- A.** Appoggia le mani al muro con le braccia stese, a livello del torace, con le dita rivolte verso l'alto.
B. Con la schiena dritta, piega lentamente le braccia, tenendo i gomiti in linea. Cerca di colmare il divario tra te e il muro.
C. Ritorna lentamente alla posizione iniziale.
Fai 3 serie di 5-10 spinte.

PIEGAMENTI DEI BICIPITI



- A.** Prendi un paio di pesi leggeri (anche bottigliette d'acqua da 1/2 litro piene) e tieni i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi.
B. Tenendo le braccia lungo il fianco, piegale lentamente fino a quando il peso non raggiunge la spalla.
C. Abbassa di nuovo lentamente le braccia.
Questo esercizio può essere eseguito anche da seduti. Esegui 3 serie di 4 piegamenti con ciascun braccio.

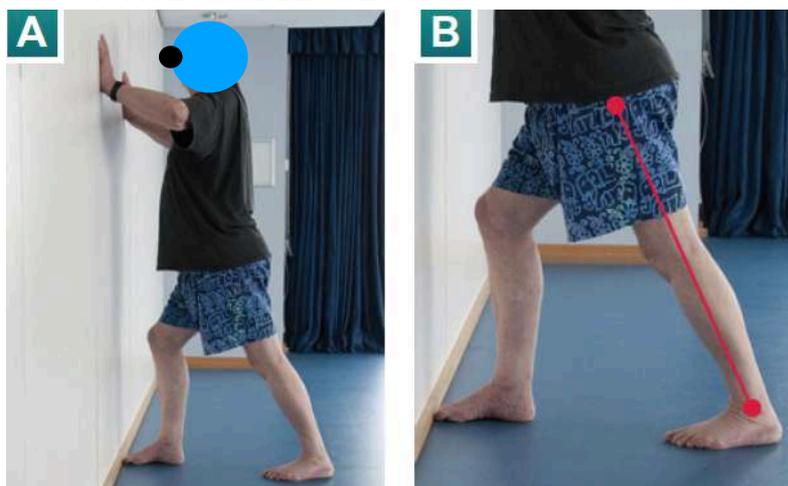
PIEGAMENTI LATERALI



- A.** Stai in piedi con i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi e le braccia lungo i fianchi.
B. Fai scivolare il braccio sinistro lungo il fianco fino a quando puoi. Mentre abbassi il braccio, dovresti sentire un allungamento sul fianco opposto. Ripeti con il braccio destro lungo il lato destro.

Tieni ogni piegamento per 2 secondi ed esegui 3 piegamenti per ciascun lato.

ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO



- A.** Metti le mani contro un muro. Piega la gamba destra e sposta la gamba sinistra indietro di almeno un piede, mantenendola diritta. Entrambi i piedi dovrebbero essere piatti sul pavimento.

- B.** Il muscolo del polpaccio sinistro viene allungato mantenendo la gamba sinistra il più dritta possibile ed il tallone sinistro sul pavimento.

Ripeti con la gamba opposta ed esegui 3 volte per ciascun lato.

In alternativa od aggiunta a questi esercizi per chi ne sia in possesso è utile svolgere almeno 30 minuti al giorno (anche divisi in 3 sedute di 10 minuti l'una separate) di cyclette o tapis roulant in assenza di resistenza.