



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Dipartimento
di **NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO**

LA SALUTE NEL MOVIMENTO

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA A DOMICILIO

IDEALE PER **OVER 65**



LINEE GUIDA PER UNA VITA IN SALUTE

LO SCOPO DI UN PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA È QUELLO DI FAVORIRE L'**INVECCHIAMENTO ATTIVO** MIGLIORANDO **FORZA MUSCOLARE, RESISTENZA AEROBICA, EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ**

LINEE GUIDA ACSM (OVER 65)

Almeno 30 minuti di **ATTIVITÀ AEROBICA** al giorno, accumulabili in sessioni da almeno 10 min ciascuna, 5 o più volte a settimana.

Intensità moderata (Riesci a parlare con un po' di fiato, ma non cantare)

8-10 esercizi di **FORZA** per i gruppi muscolari più grandi, almeno 2 volte a settimana. Intensità da moderata (Borg 5-6) a vigorosa (Borg 7-8)

Esercizi di **FLESSIBILITÀ** e **MOBILITÀ ARTICOLARE** almeno 2 volte a settimana

BASTANO
30 MINUTI
AL GIORNO!

TIENI A PORTATA
DI MANO
DELL'ACQUA!

**ATTENZIONE
ALLA RESPIRAZIONE!**
INSPIRA ED ESPIRA
LENTAMENTE
CONTROLLANDO IL
MOVIMENTO

L'ATTIVITÀ FISICA **PREVIENE E CONTROLLA:**

LE PATOLOGIE DEL CUORE E DELLA CIRCOLAZIONE (come ipertensione arteriosa o infarto miocardico, accumulo nel sangue di colesterolo)

LE MALATTIE MUSCOLO-SCHELETRICHE (come osteoporosi, dolori osteoarticolari)

IL DIABETE

ALCUNI TIPI DI TUMORI

È un **ANTIDEPRESSIVO**, ritarda il decadimento cognitivo e **contribuisce al benessere** psicofisico e mentale





ISTRUZIONI PER L'USO

QUAL È IL **MIO LIVELLO?**

CON QUALE ALLENAMENTO **INIZIARE?**

- 1) Scopri il tuo livello di partenza (principiante, intermedio, avanzato) facendo i **TEST** nella pagina dedicata. I risultati sono in base alla fascia d'età e al sesso.
- 2) Fai attività almeno **TRE VOLTE A SETTIMANA** seguendo la scheda di allenamento relativa al tuo livello di partenza. Segui le **LINEE GUIDA** per organizzare la tua giornata e programmare l'attività fisica settimanale.
- 3) Puoi cambiare gli esercizi della tua scheda consultando le proposte al seguente link: [CLICCA QUI](#). Qui troverai varie schede di allenamento i cui esercizi sono catalogati per:
 - a) Tipologia esercizio secondo il colore corrispondente (**mobilità articolare**, **attività aerobica**, **equilibrio**, **esercizi di forza**, **stretching e mobilizzazione colonna**)
 - b) Difficoltà esercizio secondo la lettera (**P**: principiante; **I**: intermedio; **A**: avanzato)
- 4) Compila la **SCHEDA DI MONITORAGGIO** (ultima pagina) per controllare l'andamento del tuo allenamento.
- 5) Prima di passare alla scheda di maggiore difficoltà **RIPETI I TEST** per verificare di essere pronto.





TEST

SCOPRI IL TUO LIVELLO DI PARTENZA

ESEGUI I TEST E SCOPRI LA SCHEDA PIÙ ADATTA A TE



Scheda liv. **PRINCIPIANTE** FINO A **2 TEST POSITIVI**

Scheda liv. **INTERMEDIO** FINO A **4 TEST POSITIVI**

Scheda liv. **AVANZATO** FINO A **6 TEST POSITIVI**

30 SECONDI CHAIR STAND TEST

Alzati e sediti dalla sedia il maggior numero di volte in 30 secondi, mantenendo le mani incrociate sul petto.

Parametri di valutazione



Meno di 8 ripetizioni senza assistenza sia per l'uomo che per la donna

Più di 10 ripetizioni



2 MINUTI STEP TEST

Esegui più step possibili in 2 minuti. Avvicina le ginocchia sul punto indicato sulla parete posto ad una altezza corrispondente alla distanza in cm tra la rotula e la cresta iliaca.

Parametri di valutazione



Meno di 65 step sia per l'uomo che per la donna

Più di 65 step sia per l'uomo che per la donna



ARM CURL TEST

Effettua il maggior numero di flessioni dell'avambraccio sul braccio (arm curl) in 30 secondi tenendo in mano un peso di 2,27 kg per la donna e di 3,63 kg nell'uomo.

Parametri di valutazione



Meno di 11 movimenti corretti sia per l'uomo che per la donna

Più di 11 movimenti corretti sia per l'uomo che per la donna



CHAIR SIT-AND-REACH TEST

Fletti il busto in avanti cercando di toccare il piede con la mano o comunque di allungarti il più possibile. Misura la distanza in cm tra le dita della mano e il piede.

Parametri di valutazione



Distanza mani-piede di almeno -10 cm negli uomini, di almeno -5 cm nelle donne

Le mani toccano i piedi o hanno una distanza fino a -9 cm nell'uomo, fino a -4 cm nella donna



BACK SCRATCH TEST

Con una mano sopra la spalla e l'altra tra le scapole avvicina più possibile le mani, misura la distanza tra le dita medio

Parametri di valutazione



Le mani non si sovrappongono e hanno una distanza maggiore di -10 cm negli uomini, maggiore di -5 cm nelle donne

Le mani si sovrappongono o hanno una distanza fino a -6 cm



TANDEM

Mantieni l'equilibrio per 30 secondi nella posizione tandem: piedi in linea e tallone a contatto con la punta del piede opposto, braccia lungo i fianchi.

Parametri di valutazione



Perdere l'equilibrio nei primi 10 secondi

Rimanere in equilibrio per 30 secondi





SCHEDA DI ATTIVITÀ MOTORIA A DOMICILIO

OVER 65 ANNI

LIVELLO: PRINCIPIANTE DURATA SCHEDA: 45 MIN

MOBILITA' ARTICOLARE

(10 ripetizioni ciascun esercizio)

SOLLEVA le braccia in avanti fino a portarle in alto e torna giù fino a spingere dietro la schiena

CIRCONDUZIONI avanti e indietro delle braccia passando più possibile vicino le orecchie

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

ATTIVITA' AEROBICA

Ripeti la sequenza per **3 volte**

(1 minuto ciascun esercizio)

MARCIA SUL POSTO CON GINOCCHIA

ALTE Puoi appoggiare le mani ad una sedia.

STEP TOUCH Un passo a destra e uno a sinistra unendo ogni volta i piedi.

Partendo con i piedi uniti e le mani sulle spalle, **APRIRE** la gamba destra toccando con la punta del piede il pavimento e contemporaneamente distendere il braccio destro.

EQUILIBRIO

30 secondi

SEMI-TANDEM Posiziona UN PIEDE A METÀ DELL'ALTRO. I piedi devono essere attaccati e gli occhi aperti.



Svolgi l'esercizio vicino ad una sedia/un tavolo in modo che se perdi l'equilibrio ti puoi appoggiare.

Ripeti l'esercizio cambiando l'ordine dei piedi.

BICEPS CURL

(10 ripetizioni per 3 serie)

Parti da seduto su una sedia con una bottiglia d'acqua da 0,5 lt/1 lt/2 lt in mano e con le braccia distese lungo i fianchi.

Espirando fletti il gomito destro, tenendolo sempre appoggiato al fianco, e inspirando distendi nuovamente il braccio.

10 ripetizioni con il braccio destro e poi ripetere con il sinistro.

Ripeti tutto per 3 volte

ALZATE DALLA SEDIA

(10 ripetizioni per 3 serie)

Di fronte al tavolo, seduto su una sedia con la schiena dritta staccata dallo schienale, i piedi posizionati a una larghezza leggermente maggiore rispetto a quella delle anche con le punte rivolte leggermente verso l'esterno.

Da questa posizione **CI ALZIAMO** CON L'AUTO DELLE BRACCIA spingendo sul tallone e cercando di mantenere il ginocchio sopra la superficie di appoggio del piede.

ADDOMINALI

(10 ripetizioni per 3 serie)

Sdraiato su un tappeto, supino con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Braccia a terra lungo i fianchi. Solleva le gambe cercando di avvicinare le ginocchia al petto. Contraendo l'addome mantieni la parte bassa della schiena ben appoggiata a terra.

STRETCHING E MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA

(40 secondi a posizione)

In piedi con la mano destra in appoggio alla parete ruota con il busto e i piedi uniti verso sinistra. Ripeti l'esercizio con il braccio sinistro.

Seduto sul bordo di una sedia, stendi la gamba destra e con le braccia tese cerca di andare a toccare la punta del piede. Ripeti l'esercizio con la gamba sinistra.

Seduto sul bordo di una sedia con le gambe leggermente divaricate, piega lentamente la schiena in avanti cercando di andare a toccare il pavimento con le mani. Mantieni la posizione.



SCHEDA DI ATTIVITÀ MOTORIA A DOMICILIO

OVER 65 ANNI

LIVELLO: **INTERMEDIO**

DURATA SCHEDA: **45 MIN**

MOBILITA' ARTICOLARE

(10 ripetizioni ciascun esercizio)

SOLLEVA le braccia in avanti fino a portarle in alto e torna giù fino a spingere dietro la schiena

CIRCONDUZIONI avanti e indietro delle braccia passando più possibile vicino le orecchie

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

ATTIVITA' AEROBICA

Ripeti la sequenza per **3 volte**

(1 minuto ciascun esercizio)

MARCIA SUL POSTO CON GINOCCHIA

ALTE appoggiandoti con le mani ad una sedia.

MARCIA SUL POSTO FLETTENDO LE GI-

NOCCHIA portando i piedi verso i glutei

BALLA come vuoi una tua canzone preferita

EQUILIBRIO

30 secondi

TANDEM Posiziona un piede davanti all'altro in modo che il tallone di quello davanti tocchi la punta del piede dietro. I piedi devono essere ben allineati.

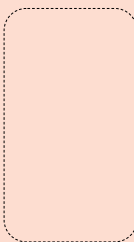


Poi ripeti scambiando i piedi.

PIEGAMENTI A MURO

(10 ripetizioni per 3 serie)

In piedi di fronte alla parete con le braccia distese all'altezza del petto e le mani poste a una larghezza un po' superiore rispetto a quella delle spalle in appoggio alla superficie.



Piedi posizionati a una larghezza pari a quella delle anche.

Piega le braccia con l'idea di avvicinare la fronte alla parete e ritorna estendendo le braccia. Contrai gli addominali e i glutei per non inarcare la schiena.

ALZATE DALLA SEDIA

(10 ripetizioni per 3 serie)

Seduto su una sedia con la schiena dritta staccata dallo schienale e i piedi posizionati a una larghezza leggermente maggiore rispetto a quella delle anche con le punte rivolte leggermente verso l'esterno.



Ora **ALZIATI SENZA L'AUTO** DELLE BRACCIA, spingi sul tallone e cerca di mantenere il ginocchio sopra la superficie di appoggio del piede.

Per rendere l'esercizio più intenso **STRINGI AL PETTO UN PESO** (es. bottiglia d'acqua)

ADDOMINALI

(10 ripetizioni per 3 serie)

Sdraiato su un tappeto, supino con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Braccia a terra lungo i fianchi. Solleva il busto cercando di avvicinare le spalle alle cosce e facendo scivolare le braccia in avanti. Contraendo l'addome mantieni la parte bassa della schiena ben appoggiata a terra.



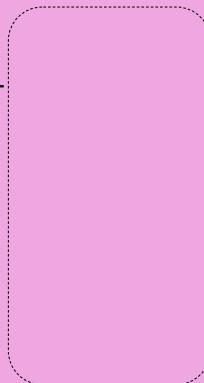
STRETCHING E MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA

(40 secondi a posizione)

Intreccia le dita sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto. Stendi le braccia verso l'alto e rimani in posizione.

In piedi con una mano in appoggio alla parete solleva la gamba opposta prendendo il piede con l'altra mano flettendo il ginocchio. Sentire una leggera tensione alla coscia. Ripeti dall'altra parte.

In piedi con le gambe divaricate piega lentamente la schiena in avanti cercando di andare a toccare il pavimento con le mani. Mantieni la posizione.





SCHEDA DI ATTIVITÀ MOTORIA A DOMICILIO

OVER 65 ANNI

LIVELLO: **AVANZATO**

DURATA SCHEDA: **45 MIN**

MOBILITA' ARTICOLARE

(10 ripetizioni ciascun esercizio)

SOLLEVA le braccia in avanti fino a portarle in alto e torna giù fino a spingere dietro la schiena

CIRCONDUZIONI avanti e indietro delle braccia passando più possibile vicino le orecchie

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

EQUILIBRIO

TANDEM Posiziona i piedi **ALLINEATI** con la punta di un piede a contatto col tallone dell'altro, **CHIUDI GLI OCCHI** e poi inverti la posizione dei piedi. (2 volte 30 secondi)



EQ. MONOPODALICO Posiziona un oggetto (bottiglia d'acqua) davanti a te. In piedi, solleva un piede e, mantenendo l'equilibrio, raccogli l'oggetto davanti a te, poi riposizionalo a terra. Ripeti sollevando l'altra gamba (2 serie 5 ripetizioni per gamba)



STRETCHING E MOBILIZZAZIONE COLONNA

BIRD DOG In quadrupedia, mani e gambe leggermente divaricate. Solleva un braccio avanti, vicino alla testa e la gamba opposta contemporaneamente. Eseguire l'esercizio con lentezza e mantenere la colonna in posizione neutra evitando rotazioni. **Mantieni la posizione per 3"**, ritorna alla posizione di partenza e ripeti con gli arti opposti. **10 ripetizioni per 3 serie.**

POSIZIONE DEL GATTO Inspirare e portare la testa verso il basso inarcando la schiena. Espirare e portare la testa verso l'alto-dietro estendendo la schiena. **10 ripetizioni per 2 serie, recupero 30"**

In piedi con le gambe divaricate piega lentamente la schiena in avanti cercando di andare a toccare il pavimento con le mani. Mantieni la posizione.

ATTIVITA' AEROBICA

Esegui la sequenza **senza pause, recupera 2'** e **ripeti 4 volte il circuito**. Mantenere un ritmo costante per tutta la durata

(1 minuto ciascun esercizio)

SKIP Corsa sul posto sollevando il più possibile le ginocchia

MOUNTAIN CLIMBERS Quadrupedia, braccia e gambe tese. Porta alternativamente un ginocchio verso il gomito cercando di mantenere fermo il bacino.

CIRCUITO

ESEGUI LE RIPETIZIONI DI UN ESERCIZIO E PASSA AL SUCCESSIVO SENZA FERMARTI. RECUPERO 2' ALLA FINE

1 SQUAT 12-15

2 PIEGAMENTI 6-8 Disteso orizzontalmente e faccia rivolta verso il basso, mani all'altezza delle spalle sollevare il corpo tramite le braccia.

3 PLANK 30-45" Posizione prona, in appoggio sui gomiti sotto le spalle e sui piedi (ginocchia). Mantieni la posizione

4 AFFONDI 12-16 In piedi fai un passo avanti e scendi piegando la gamba formando un angolo di 90° e mantenendo il busto eretto. Torna alla posizione di partenza e ripeti con l'altra gamba.

5 DIPS 10-12 Appoggiare le mani sul bordo della sedia tenendo le gambe distese in appoggio sui talloni; abbassati con un movimento lento e controllato e ritorna alla posizione di partenza facendo forza sui tricipiti

6 REVERSE CRUNCH Supino con le anche flesse a 90° e con le ginocchia piegate. Porta le ginocchia in direzione del tronco staccando l'osso sacro dal tappetino, flettendo il tratto lombare della colonna.



6 9 12 14 20

Riposo Molto leggero Abbastanza duro Sforzo massimo

[illegible]