



ATTIVI A CASA

MUOVITI PER LA TUA SALUTE!

PROGRAMMA DI ESERCIZI PER
L'ALLENAMENTO A CASA

ATTIVI A CASA

•
Volete restare attivi e in movimento, ma non potete più uscire di casa? Con questi esercizi rafforzate la muscolatura e mantenete la flessibilità, per rimanere autonomi e svolgere al meglio le attività quotidiane.



Muscoli delle gambe - squat

Sedetevi sul bordo di una sedia con un asciugamano a larghezza spalle. Mantenendo la schiena dritta inclinatevi in avanti. Alzatevi dalla sedia e ritornate a sedervi.

Controllate bene: ginocchia parallele, schiena dritta, addominali leggermente contratti!

10 ripetizioni

Muscoli delle spalle - flessioni al muro

Restante circa a distanza di un braccio steso dalla parete. Attivate addominali, glutei e spalle per mantenere una posizione lineare. Adesso flettete ed estendete le braccia.

Controllate bene: schiena dritta, addominali attivi, scapole abbassate!

10 ripetizioni



Addominali - isometria

Sedetevi sul bordo della sedia e tenete la schiena dritta. Alzate il ginocchio e appoggiateci sopra la mano opposta. Spingete mano contro ginocchio.

Controllate bene: spingete progressivamente e respirate con regolarità!

10 secondi per posizione



ATTIVI A CASA



Muscoli delle gambe - stare su 1 gamba

Posizionatevi con una gamba in avanti e una indietro a distanza di circa 20 cm dal muro portando il peso sulla gamba anteriore. Alzate la gamba posteriore e portatela in avanti verso l'alto.

Controllate bene: ginocchia in asse, glutei della gamba anteriore ben attivati, schiena dritta e spalle ben aperte!

10 ripetizioni per gamba

Mobilizzazione delle spalle

Sedetevi sulla sedia e prendete un bastone (es. di una scopa) tra le mani.

La mano inferiore spinge in modo progressivo contro la mano superiore fino alla massima estensione del braccio.

In questa posizione con piccoli movimenti aumentate l'ampiezza della estensione della spalla.

15 ripetizioni per lato



Dorsali e glutei - sollevamento del bacino

Stendetevi su un tappettino, piegate le gambe con i piedi tra loro paralleli.

Sollevate il bacino verso l'alto srotolando una vertebra alla volta. Attivate consapevolmente il vostro pavimento pelvico.

10 ripetizioni



Addominali- isometria

Stendetevi sulla schiena, appoggiate le gambe sulla sedia e mettete le mani sulle ginocchia.

Spingete mani e ginocchia le une contro le altre così da mettere in tensione gli addominali.

Mantenete la posizione.

Controllate bene: continuate a respirare regolarmente.

10 secondi



ATTIVI A CASA

Consigli per un sano programma di allenamento a casa:

Eseguite gli esercizi sempre concentrati e con cura.
Controllate la posizione di partenza e ascoltate il vostro corpo.

Continuità nell'allenamento:
meglio degli allenamenti più brevi, ma costanti nel tempo.

Per ogni esercizio iniziate con 1 serie. Aumentate progressivamente con una 2°serie ed eventualmente con una 3°serie.

Se avete delle limitazioni di mobilità o percepite dei dolori, consultate una persona esperta e fatevi consigliare su quali siano gli esercizi adatti a voi.

Se sentite dei dolori durante lo svolgimento di un esercizio, fermatevi e passate al successivo.

Consiglio: stampate questo programma di allenamento per i vostri cari e per le persone anziane vicine di casa.
Diffondete uno stile di vita attivo. Grazie!