

I vostri esercizi per tutti i giorni

Ulteriori esercizi e
oltre 500 corsi su
www.camminaresicuri.ch




5.338.03 - 01.2017



**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME


**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



 **Promozione Salute
Svizzera**

Allenarsi conviene!

Con l'avanzare dell'età la forza muscolare diminuisce e il senso d'equilibrio si riduce. Questo comporta numerose cadute: in Svizzera, ogni anno circa 280 000 persone cadono e hanno bisogno di cure ambulatoriali o stazionarie. La buona notizia è che con l'allenamento si possono prevenire numerose cadute!

Chi si allena regolarmente, migliorando forza ed equilibrio, in età avanzata resta mobile e può mantenere più a lungo la propria indipendenza. Anche se fino ad oggi non avete seguito alcuna attività sportiva, non appena cominciate ad allenarvi regolarmente noterete gli effetti positivi. Salire le scale vi sembrerà più semplice, vi muoverete più sicuri anche su un terreno non piano e se inciampate lievemente riuscirete senza problemi a restare in piedi.

Iniziate ancora oggi e acquistate da subito maggiore sicurezza nel quotidiano.



Esercitate la forza delle gambe.

Avere gambe forti vi aiuta in ogni situazione quotidiana. Rafforzate la vostra muscolatura anche a casa con esercizi semplici, così i passi falsi non vi faranno più cadere.



Stabilizzate il vostro corpo.

Rinforzate il vostro equilibrio in piedi e stabilizzate il tronco, in modo da restare con i piedi ben saldi anche quando sollevate oggetti pesanti.



Mantenete l'equilibrio.

Allenate l'equilibrio mentre camminate, rendendo più sicuri i vostri passi. Presto potrete spostarvi ovunque con maggiore stabilità.

Allenatevi 3 x 30: 3 volte a settimana per almeno 30 minuti

È la combinazione che fa la differenza:

1 allenamento nel corso condotto da un istruttore e **2 allenamenti** individuali **a casa** oppure **2 allenamenti nel corso** condotto da un istruttore e **1 allenamento** individuale **a casa**

Nel corso apprendete il corretto svolgimento degli esercizi nei vari gradi di difficoltà. Iniziate con la variante più facile per poi aumentare gradualmente il livello.

Osservate gli esercizi nel video su **www.camminaresicuri.ch** oppure cercate un relativo corso nelle vostre vicinanze.



Forza

La forza nelle gambe vi serve per camminare con sicurezza, salire le scale, portare una borsa pesante della spesa oppure per aiutarvi a cadere bene se doveste inciampare.

Dei 3 esercizi scegliete la variante più facile, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.



Esercizio 1
Affondo



Esercizio 2
**Stare sulle punte
dei piedi**



Esercizio 3
**Sollevare le punte
dei piedi**



Esercizio 1

Affondo

Variante più semplice

Eseguite un breve affondo piegando meno le ginocchia.

Variante più difficile

Effettuate l'affondo con un movimento fluido e alternando il piede sinistro a quello destro. Iniziate appoggiando il piede destro in avanti, piegate le ginocchia, allungate nuovamente le gambe e riallineate il piede destro al sinistro. Quindi, portate in avanti il piede sinistro e piegate le ginocchia.



Esercizio 1

Affondo

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, quindi fate un passo in avanti, portando il peso soprattutto sulla gamba che sta davanti. Piegate entrambe le ginocchia (al massimo fino a 90°) e poi allungate nuovamente le gambe, facendo attenzione a mantenere il busto sempre in posizione eretta. Mentre piegate il ginocchio potete sollevare il tallone della gamba che sta dietro.

Ripetete l'esercizio 8–12 volte. Svolgete da 1 a 3 sequenze per ogni gamba, alternandole dopo ogni sequenza.





Esercizio 2

Stare sulle punte dei piedi

Variante più semplice

Apoggiatevi a una parete, un tavolo o allo schienale di una sedia mentre svolgete l'esercizio.

L'esercizio può essere eseguito anche da seduti, sollevando entrambi i talloni contemporaneamente, oppure alternandoli ed esercitando una leggera contropressione con la mano sul ginocchio.

Variante più difficile

Mettetevi in piedi su una gamba e andate sulla punta delle dita, sollevando contemporaneamente le braccia. Per sicurezza potete appoggiarvi, per esempio a una parete.

Mantenete la posizione su una o due gambe il più a lungo possibile, tenendovi in equilibrio.



Esercizio 2

Stare sulle punte dei piedi

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, quindi piegate leggermente le ginocchia mantenendo il busto in posizione eretta. Dopodiché, mettetevi in punta di piedi sollevando i talloni, e alzando contemporaneamente le braccia. Poi, abbassate di nuovo lentamente i talloni e le braccia.

Ripetete l'esercizio 8–12 volte. Svolgete da 1 a 3 sequenze, con una pausa di 30 secondi tra una sequenza e l'altra.





Esercizio 3

Sollevare le punte dei piedi

Variante più semplice

Eseguite l'esercizio da seduti. Sollevate e abbassate il piede davanti, alternando il piede destro a quello sinistro. Con le braccia allungate in avanti (i palmi delle mani rivolti verso l'alto) aprite e chiudete le mani in modo sincronizzato al movimento del piede che si trova davanti.

Variante più difficile

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, sollevando e abbassando entrambi i piedi, senza alzare i talloni da terra. Con le braccia allungate in avanti (i palmi delle mani rivolti verso l'alto) aprite e chiudete le mani in modo sincronizzato al movimento del piede che si trova davanti.



Esercizio 3

Solleverare le punte dei piedi

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, dopodiché appoggiate il piede destro leggermente davanti, piegando appena il ginocchio. Nel fare questo, mantenete il busto in posizione eretta. Quindi sollevate e abbassate il piede che si trova davanti, tenendo il tallone a terra. Con le braccia allungate in avanti (i palmi delle mani rivolti verso l'alto) aprite e chiudete le mani contemporaneamente al sollevamento del piede che si trova davanti.

Ripetete il tutto con il piede sinistro, per 8-12 volte. Svolgete da 1 a 3 sequenze, con una pausa di 30 secondi tra una sequenza e l'altra.





Equilibrio in piedi


Gli esercizi di equilibrio in piedi servono a stabilizzare il vostro corpo. Ne trarrete beneficio sia quando state in piedi, sia quando siete seduti: potrete svolgere le attività quotidiane, come ad esempio sollevare oggetti o prendere qualcosa da uno scaffale, in modo semplice e sicuro.

Iniziate con la variante d'esercizio più facile, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.




 **Esercizio 4**
Mantenere l'equilibrio



 **Esercizio 5**
Stare in piedi disegnando nell'aria



 **Esercizio 6**
In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento



Esercizio 4

Mantenere l'equilibrio

Variante più semplice

Allargate un po' di più le gambe e allungate il braccio nella direzione opposta al movimento.

Variante più difficile

Mettetevi in piedi tenendo i piedi molto uniti (devono toccarsi) ed eseguite il movimento di oscillazione a occhi chiusi. Il braccio va in direzione opposta al movimento.

Uscite dalla vita quotidiana: vincete escursioni e vacanze con i Reka-Check del valore complessivo di CHF 2000.-.

Scriveteci quali obiettivi volete raggiungere con il vostro allenamento e con un pizzico di fortuna potete vincere **1 x CHF 1000.- oppure 10 x CHF 100.- per vincita in Reka-Check.**

Inviare la presente cartolina entro il **30 novembre 2017** all'upi o cogliete l'opportunità di vincita su **www.camminaresicuri.ch/concorso**. Buona fortuna!



Sì, voglio vincere dei Reka-Check per fare escursioni e vacanze.

Quali obiettivi vuoi raggiungere con il tuo allenamento?

Cognome:

Nome:

Via, n.:

NPA/ Località:

E-mail:

Data di nascita:

Condizioni di partecipazione Il termine ultimo di partecipazione è il **30 novembre 2017**. I premi saranno sorteggiati il **8 dicembre 2017**. La vincitrice o il vincitore del premio principale riceverà dei Reka-Check del valore di CHF 1'000.-. Ulteriori 10 persone riceveranno dei Reka-Check del valore di CHF 100.-. Al concorso partecipano tutte le persone private che abbiano compiuto 18 anni e siano residenti in Svizzera o nel Principato del Liechtenstein. Dalla partecipazione sono esclusi i collaboratori dell'Upi, della Pro Senectute, della Lega svizzera contro il reumatismo, di physioswiss e di Promozione Salute Svizzera nonché dell'agenzia pubblica di assicurazione. In caso di sospetto di abuso, manipolazione o utilizzo non autorizzato del concorso, i partecipanti interessati saranno esclusi dal concorso immediatamente e senza preavviso. I dati non vengono trasmessi a terzi. La direzione della campagna si riserva il diritto di inviare delle informazioni sul programma «Gambe forti per camminare sicuri» ai partecipanti. Sono escluse le vie legali. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. Con la partecipazione si accettano queste condizioni.

Affrancare
per favore

upi – Ufficio prevenzione infortuni
«Gambe forti per camminare sicuri»
Hodlerstrasse 51
3011 Berna





Esercizio 4

Mantenere l'equilibrio

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi con i piedi uniti. Le braccia lungo il corpo e i muscoli tesi. Quindi, con il corpo in posizione eretta oscillate in tutte le direzioni, spostando il peso dalle punte dei piedi al tallone o alla parte laterale dei piedi.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.





Esercizio 5

Stare in piedi disegnando nell'aria

Variante più semplice

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, entrambi i piedi vicini e scrivete nell'aria da sinistra a destra una parola lunga o più parole.

Variante più difficile

Mettetevi in piedi su una gamba, sollevate le braccia e posate i palmi delle mani uno sull'altro. Eseguite con le braccia un movimento il più ampio possibile, ad esempio disegnando nell'aria un enorme quadrato. Il ginocchio può essere leggermente piegato. Alternate le gambe.



Esercizio 5

Stare in piedi disegnando nell'aria

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta, appoggiando un piede leggermente davanti all'altro. Allungate le braccia ad altezza del petto il più possibile verso sinistra, posando uno sull'altro i palmi delle mani. Quindi, con entrambe le mani scrivete nell'aria da sinistra a destra le parole «allenamento dell'equilibrio» o un'altra parola lunga.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.





Esercizio 6

In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento

Variante più semplice

Eseguite l'esercizio come descritto nell'esercizio di base, appoggiandovi però a una sedia o alla parete. Riducete la distanza quando picchiate il piede sul pavimento.

Variante più difficile

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, spostando il peso su una gamba. Quindi eseguite il movimento in avanti, lateralmente e all'indietro con l'altra gamba, senza mai posare il piede a terra. Svolgete l'esercizio il più lentamente possibile, piegando leggermente la gamba che si trova a terra.



Esercizio 6

In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino con il busto eretto. Spostate il peso su una gamba e picchiate con l'altra gamba davanti (con il tallone), lateralmente (con la punta dei piedi) e dietro (con la punta dei piedi) sul pavimento. Tornate alla posizione di base e cambiate gamba.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20–60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.





Equilibrio mentre camminate

Un equilibrio bene allenato mentre si cammina può ad esempio aiutarvi a muovervi con sicurezza su superfici non piane. È necessario per riequilibrare la posizione eretta del corpo quando camminate e vi dà sicurezza nelle situazioni di ostacoli o distrazioni.

Iniziate con la variante d'esercizio più facile, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.



Esercizio 7
**Camminare sul
posto muovendo
le braccia**



Esercizio 8
**Camminare nel
quadrato**



Esercizio 9
**Camminare su una
linea e contare alla
rovescia ad alta voce**



Esercizio 7

Camminare sul posto muovendo le braccia

Variante più semplice

Marciate sul posto sollevando i piedi solo di poco. Seguendo il ritmo di marcia, battete le mani o la parte laterale delle cosce.

Variante più difficile

Marciate sul posto sollevando il più possibile i piedi da terra. Muovete le braccia come segue: (1) entrambe le braccia in avanti, (2) braccio sinistro verso l'alto, braccio destro in avanti, (3) braccio sinistro lateralmente, braccio destro verso l'alto, (4) braccio sinistro in avanti, braccio destro lateralmente ecc. Eseguite il movimento in modo fluido.



Esercizio 7

Camminare sul posto muovendo le braccia

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta e comoda, con i piedi alla larghezza del bacino. Marciate sul posto sollevando i piedi da terra. Allungate le braccia dopo ogni due passi, alternativamente in avanti, verso l'alto e lateralmente. Eseguite il movimento in modo fluido.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20–60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.





Esercizio 8

Camminare nel quadrato

Variante più semplice

Mettetevi in piedi in posizione eretta con i piedi paralleli. Fate 3 piccoli passi in avanti, riallineando poi nuovamente i piedi al 4° passo. Quindi, fate dei passi scivolati verso destra, 4 piccoli passi all'indietro, e altri passi scivolati verso sinistra. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20–60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Variante più difficile

Percorrete il quadrato in modo da piegare il più possibile le ginocchia nel movimento in avanti o all'indietro. Durante l'affondo sollevate le braccia verso l'alto e abbassatele quando riallineate di nuovo i piedi. Eseguite i movimenti laterali a destra e sinistra sulle punte dei piedi, incrociando le gambe e sollevando le braccia verso l'alto.



Esercizio 8

Camminare nel quadrato

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta, con i piedi paralleli. Fate 3 grandi passi in avanti, riallineando poi nuovamente i piedi al 4° passo. Quindi fate 4 passi verso destra (al secondo incrociando le gambe, al 4° chiudete), poi 4 passi all'indietro incrociando le gambe, e infine di nuovo 4 passi verso sinistra, così da disegnare un grande quadrato. Guardate sempre in avanti. Mentre andate in avanti o indietro allungate le braccia verso l'alto, e nei due spostamenti laterali, lateralmente.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20-60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.





Esercizio 9

Camminare su una linea e contare alla rovescia ad alta voce

Variante più semplice

Camminate a passo normale in avanti su una linea immaginaria e contate a voce alta alla rovescia a partire da 100, ma sottraendo sempre 2. Cioè: 100, 98, 96 ecc.

Variante più difficile

Camminate in avanti su una linea immaginaria, allungando le braccia in avanti con i palmi della mano posati uno sull'altro. Mentre camminate, muovete le braccia da sinistra a destra, contando a voce alta alla rovescia a partire da 100 e sottraendo sempre 3. Cioè: 100, 97, 94 ecc. In alternativa, camminate in punta di piedi.



Esercizio 9

Camminare su una linea e contare alla rovescia ad alta voce

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Camminate a piccoli passi in avanti seguendo una linea immaginaria e contando a voce alta alla rovescia a partire da 100 e sottraendo sempre 3. Cioè: 100, 97, 94 ecc.

Ripetete l'esercizio 4 volte per 20-60 secondi, inserendo una piccola pausa tra un esercizio e l'altro.



Altri esercizi da fare a casa

Desiderate mettervi ulteriormente alla prova?

Con gli esercizi supplementari per la forza e l'equilibrio (da svolgere su una base instabile come ad esempio un tappetino, un balance-disc o l'erba del giardino) il vostro allenamento diventa più impegnativo, e dunque ancora più efficace.

Trovate tutti gli esercizi da eseguire su una base instabile su www.camminaresicuri.ch/instabile



Allenarsi insieme

Il movimento praticato in gruppo è ancora più divertente.

Su www.camminaresicuri.ch/ corsi trovate oltre 500 offerte di sport e movimento.

Date subito un'occhiata per trovare un corso adatto nelle vostre vicinanze!



Gambe forti per camminare sicuri.



www.camminaresicuri.ch

