



TRAINING

SCHEMA DI ALLENAMENTO INDIVIDUALE
(almeno 2 sessioni per settimana)

Allenamento per tutti a casa

Basta un tappetino ed un paio di bottiglie d'acqua al posto dei manubri per rinforzare i muscoli. Lo schema generale dovrebbe essere il seguente:

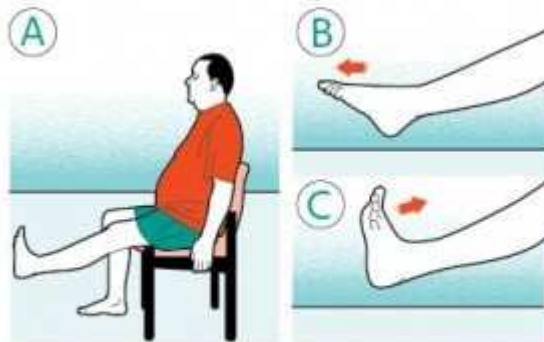
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>Di ogni esercizio fare 2 serie da 10 di ogni lato</p> 	<p>3</p> <p>Idratarsi Prima, durante e, soprattutto, dopo l'allenamento</p> 
<p>Riscaldamento (5-20 minuti) Si può marciare sul posto, fare un giro a passo sostenuto in giardino o salire e scendere gli scalini</p>	<p>Rinforzo muscolare Si inizia con gli addominali, poi le gambe, i pettorali e le braccia</p>	<p>Stretching La sessione di allenamento va completata con uno stretching dei muscoli esercitati</p>

Fonte: American Council on Exercise (ACE)



Flessibilità delle caviglie

Avanti e indietro

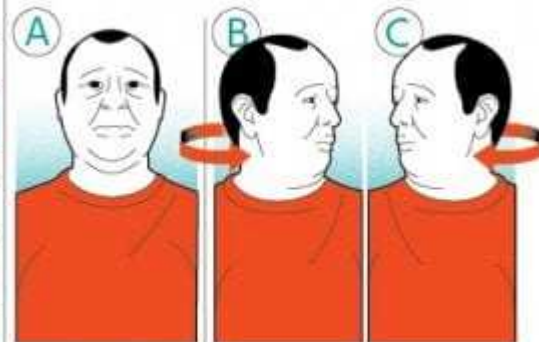


Siediti sulla sedia, mantieniti alla sedia e alza la gamba sinistra con il piede sollevato

Con la gamba dritta e sollevata, estendi il piede e piegalo verso di te. Esegui **2 serie da 5** con ogni piede

Rotazione del collo

Adatto a migliorare mobilità e flessibilità del collo



In posizione eretta con le spalle verso il basso Guarda avanti

Ruota pian piano il capo verso la spalla sinistra, tieni la posizione per **5 secondi** e torna alla posizione iniziale Farlo dalla parte opposta

Spinte sul muro

Per rafforzare gli arti superiori



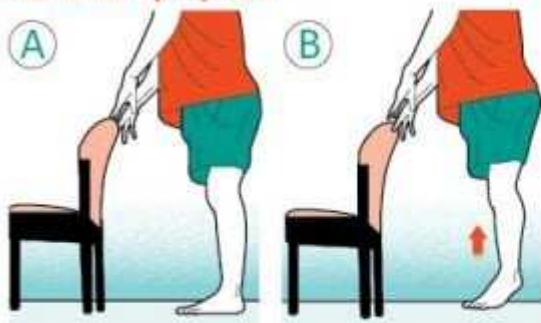
Appoggia le mani al muro con le braccia stese, a livello del torace, con le dita rivolte verso l'alto

Con la schiena dritta, piega lentamente le braccia, tenendo i gomiti in linea. Cerca di colmare il più possibile il divario tra te e il muro

Ritorna lentamente alla posizione iniziale. la schiena sempre dritta **Fai 3 serie di 5-10 spinte**



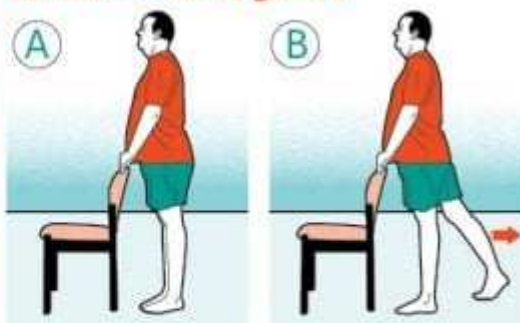
Rafforza i polpacci



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**

Estensione della gamba



A
Porta la gamba sinistra all'indietro, tenendola dritta. Evita di inarcare la schiena

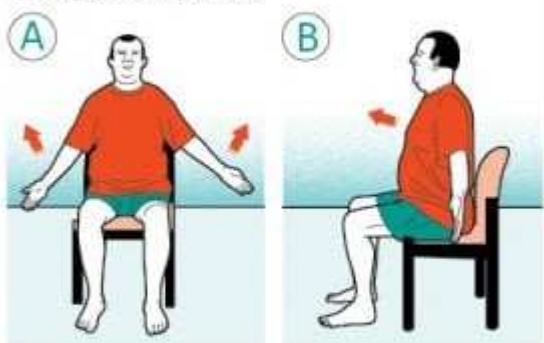
B
Ripeti con l'altra gamba. Tienila sollevata per circa 5 secondi e ripeti **5 volte per ogni gamba**

L'allenamento semplice per gli over 65

Prova a fare questi esercizi almeno **2 volte a settimana**

Espansione del torace

Per migliorare la postura

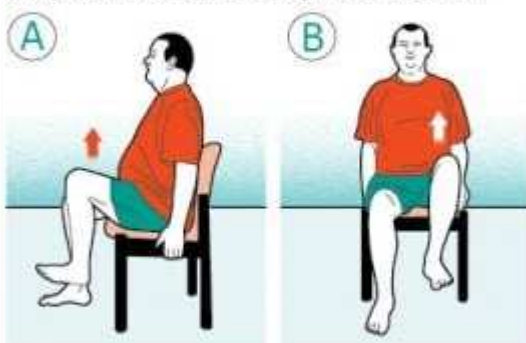


A
Siediti con il dorso lontano dallo schienale della sedia. Tira le spalle indietro ed in basso. Allunga le braccia di lato

B
Spingi 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**

Marcia

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, Porta il piede verso il basso. Ripeti con la gamba opposta. Fai **5 sollevamenti** con ciascuna gamba

Fonte: www.nhs.uk



E IN AGGIUNTA:

- *PASSEGGIATA VELOCE, TAPIS ROULANT O CYCLETTE*
- *ALMENO 30 MIN AL DÌ, 5 GIORNI PER SETTIMANA, ANCHE A BASSA VELOCITÀ*

